

**Tipo de comunicación:** Comunicación oral de experiencias. Proyecto EPS.

**Autoras:** Salcedo Martínez, E.L. Pérez Jimena, M.D. Amor Moncada, M.M. Demmer Pérez, AY. Rodríguez Lorite, F. Negrón Fraga, A.

E.A.P. Valleaguado. Av. Príncipes de España s/n, Coslada, Madrid. **Atención Primaria Área 2**

[lis\\_salcedo@hotmail.com](mailto:lis_salcedo@hotmail.com), [lolipjimena@ono.com](mailto:lolipjimena@ono.com)

## **DESAYUNO SALUDABLE**

**Justificación:** Según las últimas Encuestas Nacionales de Salud, son cada vez más los jóvenes que no desayunan. La omisión o ingesta deficiente de la primera comida repercute en sus actividades diarias.

**Objetivo:** Sensibilizar a los alumnos y familias del IES Miguel Catalán sobre la importancia del desayuno y su relación con la salud.

### **Material y métodos/ descripción-experiencia:**

Estudio descriptivo transversal sobre hábitos de desayuno y posterior intervención mediante proyecto educativo. Partiendo de una encuesta inicial de valoración sobre hábitos de desayuno y sus conclusiones con 220 alumnos de 1º y 2º de ESO y sus familias, se decide la puesta en marcha de un proyecto de EPS. Se realizaron 2 sesiones de 50 minutos con cada clase, teniendo en cuenta que trabajamos con 4 clases por curso y realizamos dos sesiones con los familiares, se llevaron a cabo un total de 18 sesiones. En las sesiones iniciales, se desarrollaron los contenidos en pequeños grupos y gran grupo con documentación escrita y materiales elaborados por los discentes a través de una metodología constructivista. Las sesiones sucesivas, con los alumnos, consistieron en situaciones prácticas de desayuno saludable con alimentos reales. Con las familias se confeccionaron menús de desayuno siguiendo la misma metodología.

### **Resultados:**

El 90% de los alumnos conocen la definición de desayuno saludable.

El 75% identifica su composición.

El 13% de los alumnos de 1º y el 7% de los de 2º realiza un desayuno saludable. El 50% dedica menos de 5 minutos en desayunar. El 75% de los padres encuestados cree que sus hijos toman un desayuno saludable. Sólo el 26% de los padres encuestados realiza un desayuno saludable.

### **Conclusiones:**

Los resultados obtenidos son muy similares a los de la última Encuesta Nacional de Salud del 2006.

La mayoría de los encuestados toman un desayuno insuficiente e inadecuado a pesar de conocer la correcta definición y composición de desayuno saludable, siendo la falta de tiempo la justificación mayoritaria.

### **Palabras clave:**

ALIMENTACIÓN ESCOLAR, NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE, EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

**Bibliografía:**

- (1)ARANCETA, J., SERRA, L., RIBAS, L. y PÉREZ, C. (2001). El desayuno en la población infantil y juvenil española, en Serra, L. y Aranceta, J. (dirs). *Desayuno y equilibrio alimentario*. pp. 45-73. Masson: Barcelona.
- (2)VÁZQUEZ, C., COS, A.I. de y LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1998). *Alimentación y Nutrición*. Díaz de Santos: Madrid.
- (3)Instituto Nacional de Estadística; <http://www.ine.es>
- (4)Organización Mundial de la Salud; <http://www.who.int/es/>
- (5)Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; <http://www.naos.aesan.msps.es>