

ESCOLARES DE PRIMARIA APRENDEN A PREPARAR DESAYUNOS SALUDABLES

Vva. de la Cañada, 22 de abril.- La Concejalía de Sanidad organiza hoy y el próximo viernes, 24 de abril, un “desayuno saludable” en el C.E.B.I.P Santiago Apóstol. La iniciativa, en la que van a participar más de 300 escolares de Educación Primaria, se enmarca dentro de la “Semana Cultural” del centro educativo dedicada, en esta ocasión, a la alimentación. “Un buen desayuno es aquel que nos aporta el 25% de las calorías necesarias al día y está demostrado que aquellos escolares que desayunan de forma saludable equilibran su dieta y rinden más en clase”, señaló el concejal de Sanidad y experto en nutrición, José Manuel Ávila.

De la teoría a la práctica

Los alumnos reciben, en primer lugar, una pequeña charla sobre la importancia que tiene el desayuno para la dieta y la estructura que éste ha de tener para ser equilibrado. Después ponen en práctica los conocimientos adquiridos, preparando su propio desayuno. Para ello, tienen a su disposición una mesa en la que se exponen distintos alimentos divididos en seis grupos (lácteos, frutas y verduras, cereales, embutidos y huevo, grasas y azúcares). Han de elegir alimentos de, al menos, cuatro de los citados grupos. “Queremos que entiendan que el desayuno no tiene que ser todos los días lo mismo, sino que éste debe ser equilibrado y variado”, según el concejal de Sanidad.