

El primer desayuno ha tenido lugar hoy en el colegio María Moliner.

Más de 200 escolares de Primaria y Secundaria participarán este curso en los “Desayunos Saludables”

Vva. de la Cañada, 5 de abr.2016.- El Ayuntamiento ha organizado hoy en el C.E.I.P.S.O María Moliner un “Desayuno Saludable”. Esta iniciativa forma parte del [Plan Integral de Alimentación](#) y arranca este curso coincidiendo con la [XI Semana de la Salud](#). En las próximas semanas dichos desayunos se llevarán a cabo también en el C.E.I.P. Santiago Apóstol y Colegio Arcadía. En ellos van a participar más de 200 escolares de Educación Primaria y Secundaria.

“Un desayuno adecuado aporta salud, equilibra la dieta, ayuda a mantener un peso adecuado, evita situaciones de malnutrición, tanto por exceso como por defecto, y mejora el rendimiento físico e intelectual”, explica el concejal de Salud y Bienestar Social, José Manuel Ávila, quien destaca la importancia de fomentar desde la infancia estilos de vida saludables.

El Ayuntamiento promueve esta iniciativa desde hace más de una década e invita a todos los centros educativos a participar en ella.

Teoría y práctica

Durante el “Desayuno Saludable” se imparte una charla informativa adaptada a la edad de los escolares en la que se explican, entre otras cuestiones, la importancia del desayuno, cómo debe ser y qué alimentos debe tener para ser saludable. Tras la [explicación](#), los participantes pueden poner en práctica lo aprendido preparando y degustando un desayuno saludable. Éste, para ser equilibrado, debe aportar entre el 20 y el 25% de las necesidades de energía diaria y estar compuesto al menos por cuatro grupos de alimentos distintos: lácteos, pan y cereales, frutas y zumos y otros (huevos, aceite, frutos secos, carnes y derivados o pescados).