

Conociendo los alimentos 2.

Una vez más GCG Food contacta a la “Gran familia del Seminario” para brindarle información útil, en esta oportunidad sobre: *el desayuno*.

El Desayuno, iel gran olvidado!



Encuestas alimentarias demuestran que en general al despertar realizamos una ingesta nutritiva deficiente.

Uno de los principales problemas de nuestra alimentación radica en la incorrecta distribución de las comidas a lo largo del día. El desayuno es una de las más importantes, y a pesar de ello, diversas encuestas muestran que nuestra ingesta es deficiente. Muchas personas consideran haber desayunado tras ingerir únicamente café, jugo o galletas, lo que está alejado de las recomendaciones de una dieta equilibrada.

- **Fundamental para niños de edad escolar**

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto adecuado de las calorías a lo largo del día y proporciona nutrientes importantes para el período escolar, época de crecimiento y desarrollo. Según el "*Barómetro Kellogg's del desayuno*", en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar. Este estudio pone de manifiesto también que el desayuno que efectúa gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto genera un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

- **¿Qué ocurre sino desayunamos?**

Algunas consecuencias:

- decaimiento
- falta de concentración y
- mal humor debido a la falta de glucosa, nuestro principal combustible energético.

Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico. En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, capacidad de expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas que quedan particularmente afectadas.

- **¿Cómo es un desayuno equilibrado?**

El desayuno debe tener entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben de estar representados los siguientes grupos de alimentos: lácteos, frutas y cereales. Aparte de éstos pueden también participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas.

- **Lácteos.** Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B.
- **Frutas.** Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.
- **Derivados cárnicos.** Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (pollo o pavo), embutidos contienen proteínas de calidad con función formadora de tejidos y células y cantidades variables de grasa con función energética.
- **Otros.** Azúcar, mermelada, miel, etc. Aportan hidratos de carbono con función energética.



- **GCG Food**

Para ayudar a los padres en esta tarea **GCG Food** instrumentó el servicio de DESAYUNOS que consta de:

- 1 vaso de leche chocolatada/café con leche/ yogurt/ jugo de naranja
- 1 pieza de pastelería: media luna rellena/ budín de coco/ pasta frola/ espirales azucarados/ magdalenas/ mantequillas/ budín con chispitas, cereales, etc.

La oferta varía cada día de la semana. Para mantenerse informado puede solicitar un cronograma que se publica todos los lunes en el Comedor.



Contacto: comedorcs@gcguy.com