

PROGRAMA ALIPA

**Alimentos a la Palestra y
Actividad Física**

**Guía de desayunos y
recreos saludables.
Educación Primaria**



PROGRAMA ALIPA

**Alimentos a la Palestra y
Actividad Física**

**Guía de desayunos y
recreos saludables.
Educación Primaria**

Título:

Programa ALIPA. Alimentos a la Palestra y Actividad Física. Guía Desayunos y Recreos Saludables para Educación Primaria

Edita:

Servicio Canario de la Salud y Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias.

Diseño y maquetación:

1ª Edición: 2023

ISBN: 978-84-16878-66-6

Depósito legal: TF 1101-2023

Coordinación:

Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General Salud Pública. Servicio Canario de Salud del Gobierno de Canarias.

Área Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable. Dirección General de Ordenación de las Enseñanzas, Inclusión e Innovación. Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias.

Autoría:

Odalid Cristina Molina Hernández.

Directora de GESPROSALUD y Dietista Nutricionista.

Gemma García González.

Dietista Nutricionista. GESPROSALUD.

María Albelo Dávila.

Dietista Nutricionista. GESPROSALUD.

Rebeca Cabrera Artiles.

Psicóloga. GESPROSALUD.

Alberto Simó García de la Torre.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. GESPROSALUD.

María Elena Calvo Fernández.

Médico Especialista en Pediatría. Técnica del Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud.

Pedro Díaz Fernández.

Enfermero especialista en enfermería familiar y comunitaria. Técnico del Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud.

María José García Mérida.

Médico Especialista en Pediatría. Técnica del Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud.

José Ramón Rodríguez Borges.

Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Técnico del Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud.

Prólogo

Estimada comunidad educativa:

Desde la Educación Primaria resulta prioritario promover la alimentación saludable en los centros escolares, transmitiendo al alumnado y al resto de la comunidad educativa los conocimientos adecuados para que estos alcancen la capacidad de elegir correctamente los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación saludable y respetuosa con el medioambiente y, en definitiva, crear hábitos de vida saludables desde edades tempranas que perduren hasta la edad adulta.

Una alimentación saludable se consigue con el aporte de alimentos saludables en las cantidades y proporciones necesarias de acuerdo con la edad, el desarrollo y las necesidades fisiológicas del alumnado a lo largo del día.

El hábito de desayunar de manera saludable debe ser promovido desde la infancia, ya que un desayuno nutritivo es una comida crucial para mantener una dieta equilibrada. El consumo de lácteos, cereales integrales y frutas en el desayuno se relaciona con patrones dietéticos más saludables, lo que tiene un impacto positivo en la calidad general de la dieta.

Aunque en España, al igual que en muchos otros países, hay un alto porcentaje de niños y niñas que desayunan a diario, la calidad de estos desayunos puede mejorarse, ya que hay un bajo porcentaje de estudiantes que consumen desayunos con una alta calidad nutricional.

Para fomentar desayunos saludables, es esencial abordar los factores educativos, sociodemográficos, culturales y económicos que influyen en su calidad y cumplimiento. La educación para la salud en alimentación saludable debe ser implementada en toda la comunidad educativa.

El desayuno debe adaptarse a las preferencias individuales de cada persona, priorizando la calidad nutricional y teniendo en cuenta el coste, evitando en todo momento bebidas azucaradas y productos procesados, que suelen ser habituales en los desayunos y contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas, con poco valor nutricional.

Se recomienda complementar el desayuno que se realiza en casa con el que se ofrece en el centro educativo.

La guía "Desayunos y Recreos Saludables", dirigida a los tres ciclos de Educación Primaria, forma parte del Programa ALIPA del Servicio Canario de Salud y será una acción específica en el Plan de Prevención de la Obesidad Infantil en menores de 12 años en Canarias. Esta guía tiene como objetivo apoyar el diseño de desayunos saludables para los estudiantes y para toda la comunidad educativa.

David Pablos González

Director General de Ordenación de las
Enseñanzas, Inclusión e Innovación

José Fernando Díaz - Flores Estévez

Director General de Salud Pública



Índice

1. Introducción.	7
2. Objetivos de la guía.	7
3. Alimentos para un desayuno saludable.	7
4. Ejemplos prácticos para un desayuno saludable.	10
5. Ideas para aprender a combinar los alimentos.	13
6. Primeros cambios para un desayuno.	15
7. Ideas de desayunos saludables.	17

1 Introducción.

La Guía de Desayunos y Recreos Saludables se ha elaborado para promover desayunos saludables desde edades tempranas. Los ejemplos que se proponen en esta guía son adecuados, tanto para los desayunos en el hogar, como para los que se realizan durante el recreo o a lo largo de la jornada escolar en un centro educativo.

Toda la comunidad educativa puede beneficiarse de estas propuestas ya que se aportan recomendaciones e ideas a alumnado, docentes y familias.

2 Objetivos de la guía.

- Promover desayunos saludables desde edades tempranas en Educación Primaria.
- Prevención de sobrepeso y obesidad desde edades infantiles.
- Incorporar un hábito de desayuno saludable en las familias.

3 Alimentos para un desayuno saludable.



Fruta entera fresca o cortada en un táper:

Se recomienda elegir fruta fresca de temporada y de proximidad



Lácteos y bebidas vegetales:

- Tetrabrik de leche, de bebidas vegetales o de lácteos como el kéfir natural, sin azúcares o edulcorantes añadidos.
- Yogur natural no azucarado o de soja sin azúcares añadidos



Frutos secos y fruta deshidratada:

- Nueces, almendras, avellanas, anacardos, castañas crudas o asadas, dátiles, etc.
- Fruta deshidratada (pasas, dátiles, higos secos, orejones o ciruelas secas, piña seca, manzana seca, arándanos secos...).



Legumbres:

- Garbanzos cocidos o tostados.
- Edamames.



Sándwiches o bocadillos:

Bocadillo, si es posible, de pan integral, o sándwich sin azúcares añadidos e integral.

¿Qué podemos añadirle?

- Pavo (>80% de pechuga de pavo).
- Jamón cocido.
- Queso tierno en lonchas.
- Queso blanco.
- Tortilla francesa.
- Tortilla de papas.
- Huevo duro.
- Pechuga de pollo desmenuzada o en filete.
- Atún.
- Sardinas.
- Hummus.
- Crema de avellanas: se puede encontrar en el supermercado sin azúcar añadido, se usa el dátil para endulzar. También se puede hacer en casa.
- Crema de cacahuets saludable: se puede encontrar en el supermercado 100% cacahuets triturados (sin ningún otro ingrediente) o se puede hacer en casa solo triturando los cacahuets (manises).
- Aguacate o guacamole.
- Lechuga.
- Tomate.
- Pimientos de piquillo.
- Cebolla.
- Rodajas de pepino.
- Aceite de oliva virgen o virgen extra.

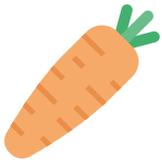
Galletas y bollería caseras:

- Galletas.
- Bizcochos.
- Magdalenas.
- Tortitas o crepes.



Cereales, preferiblemente integrales:

- Táper con cereales integrales sin azúcares.
- Tortitas de arroz integral o maíz.
- Picos o palitos integrales.



Verduras / Hortalizas:

- Trocitos de tomate o tomates cherrys.
- Pepinillos.
- Zanahoria cortada en palitos.
- Aguacate.



Agua:

Usar una botella reutilizable para llevar agua al colegio con tus desayunos.

4 Ejemplos prácticos para un desayuno saludable.

Fruta entera fresca o cortada en un táper:

- Rodajas de manzana con canela en polvo.
- Rodajas de naranja con canela en polvo.
- Plátano con crema de cacahuetses o solo plátano.
- Arándanos y/o frambuesas.
- Melón y/o sandía cortada en trozos grandes.
- Mandarinas ya peladas.
- Kiwi en rodajas o partido a la mitad para comer con una cuchara.
- Piña en su jugo.
- Fruta con yogur natural no azucarado.



Lácteos y bebidas vegetales:

- Botellita de kéfir natural.
- Yogur natural no azucarado de leche o de soja.
- Bebidas vegetales (soja, avena...) sin azúcares añadidos.
- Quesitos tiernos (individuales).
- Queso fresco.
- Queso fresco o tierno en lonchas.
- Tetrabrik de leche.



Frutos secos y fruta deshidratada:

- Mix de nueces, almendras y avellanas.
- Nueces con dátiles.
- Mix de fruta deshidratada con almendras.
- Avellanas.
- Castañas crudas o asadas.
- Dátiles.
- Higos secos.



Legumbres:

- Táper con garbanzos cocidos o tostados.
- Táper con edamames.



Sándwich o bocadillos:

- Sándwich integral de crema de avellanas como alternativa a las cremas de cacao azucaradas.
- Sándwich integral de pavo (>80% de pechuga de pavo) con loncha de queso tierno o fresco.
- Sándwich integral de jamón cocido.
- Sándwich o bocadillo integral de tortilla francesa con lechuga y tomate.
- Sándwich integral de hummus con pimientos del piquillo.
- Sándwich integral de atún con queso de untar.
- Sándwich integral de atún con pimientos del piquillo.
- Bocadillo integral de tortilla de papas (puede ser sobra de almuerzo o cena del día anterior).
- Bocadillo integral de tortilla con calabacín (puede ser sobra de almuerzo o cena del día anterior).
- Bocadillo integral de pechuga de pollo desmenuzada con queso de untar.
- Bocadillo integral de pechuga de pollo con lechuga y tomate.
- Bocadillo integral de sardinas con tomate y cebolla.
- Sándwich integral de aguacate y queso blanco.
- Sándwich o bocadillo integral de aguacate o guacamole y pollo desmenuzado.
- Sándwich o bocadillo integral de aguacate con huevo duro cortado en rodajas.



Galletas y bollería caseras:

- Galletas de avena y plátano.
- Galletas de garbanzos.
- Galletas de manzana y avena.
- Trozo de bizcocho de zanahoria casero hecho con harina integral.
- Trozo de bizcocho de harina integral o harina de avena y plátano.
- Magdalenas caseras con harina integral y pepitas de chocolate.
- Donuts caseros.
- Magdalenas caseras de manzana (con trocitos de manzana).
- Trozo de brownie casero hecho con harina integral.
- Tortitas caseras.



Cereales, preferiblemente integrales:

- Copos de maíz sin azúcares añadidos.
- Muesli.
- Copos integrales de trigo sin azúcar.
- Copos integrales de espelta sin azúcar.
- Arroz inflado integral.
- Tortitas de arroz integral o maíz.
- Picos o palitos integrales.
- Barritas de cereales caseras.



Agua:

- Botella de agua reutilizable.



5 Ideas para aprender a combinar los alimentos.

A continuación, se muestran varias combinaciones de los diferentes grupos de alimentos para crear desayunos y recreos saludables:



Fruta

+



Lácteo o bebida vegetal

+



Cereales, preferiblemente integrales

Ejemplo: leche con gofio y fruta / yogur o kéfir natural sin azúcares añadidos, fruta troceada y copos integrales de trigo o avena.



Fruta

+



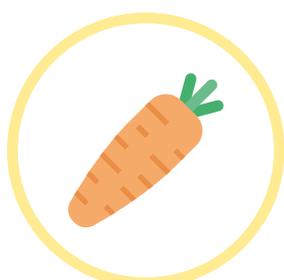
Frutos secos

+



Bocadillos/Sándwiches

Ejemplo: sándwich integral con crema de cacahuets y rodajas de plátano.



Verduras/Hortalizas

+



Legumbres

+



Cereales, preferiblemente integrales

Ejemplo: palitos de zanahoria con hummus de garbanzos y palitos integrales.



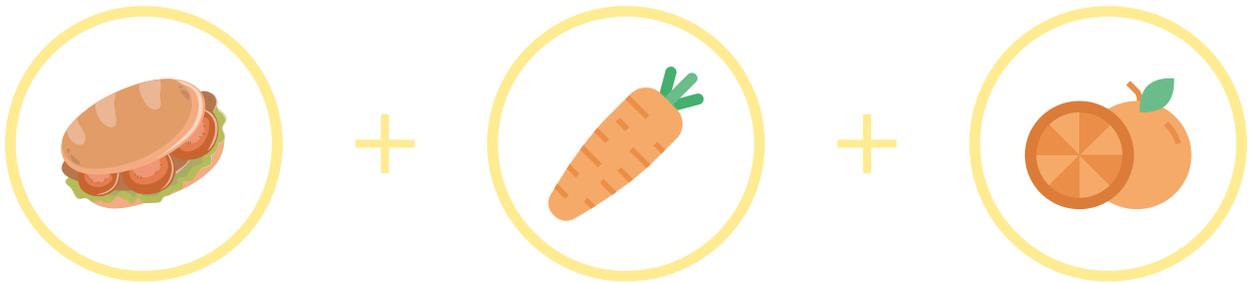
Bocadillos/Sándwiches

Verduras/Hortalizas

Carne/Pescado/Legumbres

Fruta

Ejemplo: bocadillo integral de pavo/atún/hummus con rodajas de tomate y un plátano.

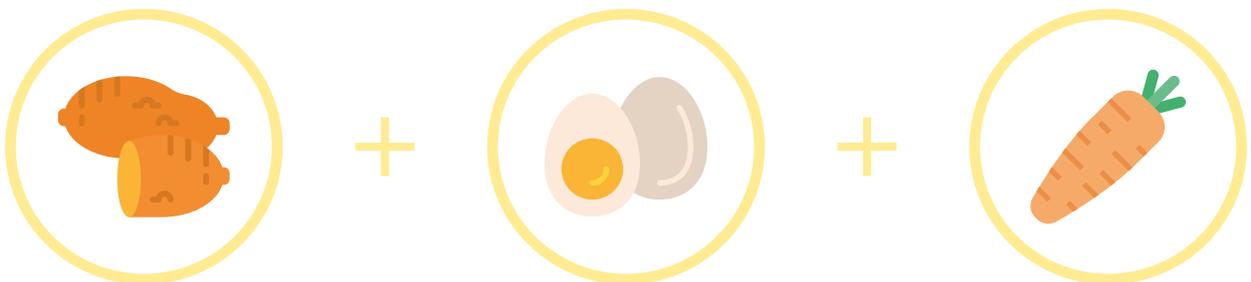


Bocadillos/Sándwiches

Verduras/Hortalizas

Fruta

Ejemplo: tostadas integrales con aguacate, guacamole o paté de aceitunas y manzana.



Tubérculos

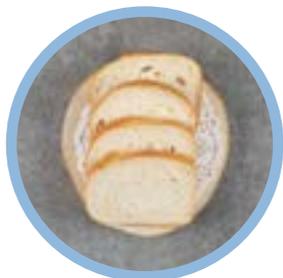
Huevos

Verduras/Hortalizas

Ejemplo: pinchito de tortilla de papas (sobras de alguna cena o almuerzo) con tomates cherry.

6 Primeros cambios para un desayuno.

Cambiar:



Pan blanco



Pan integral



Zumos



Agua



Galletas de supermercado



Galletas caseras



Crema de cacao azucarada



Crema de avellanas con cacao no azucarada



Lácteos de sabores azucarados



Lácteos naturales sin azúcares añadidos



Batidos de sabores azucarados



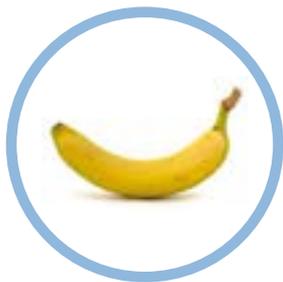
Bricks de leche o yogur natural de beber sin azúcares añadidos



Embutidos (chorizos, salami, mortadela, pavo <70%, etc.)



Jamón cocido o pavo con 80% de carne al menos, jamón serrano (consumo más ocasional) o pata asada



Fruta un solo día de la semana



Fruta todos los días



Palitos hechos con harinas refinadas



Palitos hechos con harina integral y sin aceites refinados

7 Ideas de desayunos saludables.

Todas las opciones se pueden acompañar con agua.



1. Galletas caseras de avena y plátano + yogur natural de leche o de soja sin azúcares añadidos.
2. Sándwich integral de pavo con queso tierno en lonchas + fruta.
3. Yogur natural o de soja sin azúcares añadidos + fruta + frutos secos.
4. Yogur natural o de soja sin azúcares añadidos + fruta + copos de avena.
5. Tostadas integrales con tomate triturado (tumaca) + leche o bebida vegetal sin azúcares añadidos + fruta.
6. Tostadas integrales con hummus + leche o bebida vegetal sin azúcares añadidos + fruta.

7. Yogur natural de beber o kéfir natural sin azúcares añadidos + tostada integral con aguacate + fruta.
8. Tostadas con huevo revuelto y tomate + leche, bebida de soja, yogur de soja, yogur natural o kéfir natural sin azúcares añadidos.
9. Escudilla/ bol de frutas + yogur natural o de soja sin azúcares añadidos + crema de cacahuetes sin azúcar.
10. Escudilla/bol de frutas + kéfir o yogur de beber natural sin azúcares añadidos.
11. Tortitas caseras (harina integral, 1-2 huevos, plátano escachado y leche o bebida vegetal) + fruta troceada por encima + agua, bebida vegetal sin azúcares añadidos o leche.





12. Rodajas de naranja con canela + galletas caseras integrales (copos de avena y plátano escachado).
13. Porridge de avena (con leche o bebida vegetal sin azúcares añadidos) + media cucharadita de cacao en polvo puro + fruta en cuadritos (fresas, arándanos, plátano...).
14. Porridge de avena (con leche o bebida vegetal sin azúcares añadidos) + media cucharadita de cacao en polvo puro + anacardos.
15. Tostadas integrales con queso de untar, rodaja de manzana y canela en polvo + vaso de leche o bebida de soja sin azúcares añadidos.
16. Tostadas integrales con jamón serrano, tomate y orégano + fruta + vaso de leche o bebida de soja sin azúcares añadidos.

17. Tostadas integrales con crema de cacahuetses y rodajas de plátano + vaso de leche, yogur natural o soja sin azúcares añadidos.
18. Tostada integral con aguacate y un huevo a la plancha + fruta.
19. Magdalena hecha al microondas (con harina de avena y plátano escachado) + leche, yogur natural de beber o bebida de soja sin azúcares añadidos.
20. Bocadillo de tortilla francesa + fruta.
21. Escudilla/bol de yogur natural o de soja sin azúcares añadidos + copos de maíz sin azúcar + fruta troceada.
22. Tortitas de arroz integral o maíz con pavo y queso + fruta.
23. Fajitas integrales rellenas de queso tierno y aguacate + fruta.



