



PROYECTO DE DESAYUNO SALUDABLE

CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

1. ALUMNADO.

El número de alumnos/as del centro es de 1.300 con edades comprendidas entre los 12y 40 años. Las etapas educativas son: **ESO, BACHILLERATO, CICLOS FORMATIVOS DE GRADO BÁSICO, MEDIO Y SUPERIOR Y CURSO DE ESPECIALIZACIÓN.**

2. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DEL PROYECTO

Después de un ayuno nocturno **el desayuno es la primera ingesta**, por lo tanto, supone la comida más importante del día. Esta ingesta (desayuno) está asociada a un beneficio global de la dieta y a unos patrones dietéticos más saludables.

El desayuno debe formar parte de una dieta saludable. Debe consumirse diariamente, proporcionar nutrientes y suficiente energía (alrededor del 20 % de la dieta diaria).

Los adolescentes deben de saber la relación del hábito de desayunar diariamente (lácteos, cereales y frutas) con la calidad de la dieta, el estado nutricional, así como con aspectos académicos (asistencia a la escuela o rendimiento escolar).

Se debe **fomentar desde la infancia** que desayunar diariamente es un hábito saludable.

En España, como en muchos otros países, la proporción de niños que desayunan a diario es muy alta, **descendiendo algo en la adolescencia**. Los niños/adolescentes que desayunan habitualmente presentan una mayor ingesta de varios nutrientes (especialmente vitaminas y minerales) que los que no desayunan.

La Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno o *International Breakfast Research Initiative* (IBRI), hizo un estudio en seis países (Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Dinamarca, Francia y España), de ese estudio vieron que la frecuencia del desayuno se distribuía en forma de U según las edades. Es decir, los niños (hasta 12 años) y las personas mayores (> 64 años) eran los más regulares y hacían el desayuno diariamente, **mientras que los adolescentes (13-17 años) eran los que más se saltaban el desayuno.**

No desayunar y el sedentarismo puede asociarse a problemas de salud, como



enfermedades cardiometabólicas, obesidad o asociado a la resistencia a la insulina y diabetes de tipo 2.....

Para promover la ingesta de desayunos saludables es imprescindible una buena educación nutricional (principalmente padres y niños/adolescentes, pero también otros familiares, la escuela, las amistades...), realizarlo en familia.

Por todo ello con el desarrollo de este proyecto queremos conseguir que los alumnos/as vean **la importancia del hábito de desayunar diariamente** (lácteos, cereales y frutas) y potenciar y facilitar el acceso a **la actividad física**.

Por otra, parte con este proyecto se intentará **la inclusión de los alumnos de GRADO BÁSICO de COCINA Y RESTAURACIÓN** en las distintas actividades del centro.

3.OBJETIVOS

- Conocer la importancia de realizar un desayuno adecuado diariamente.
- Conocer los alimentos que deben componer un desayuno saludable.
- Conocer la importancia de los alérgenos y la vida saludable.
- Reconocer cómo es la dieta y qué tipo de alimentos incluyen en la misma en su día a día.
- Conocer las principales pautas a seguir en caso de accidente relacionado con la actividad física.
- Informar a los alumnos de los problemas que consecuencias se pueden derivar de actitudes y comportamientos no saludables.
- Motivar al alumnado hacia la práctica de actividad física y en la ocupación activa de su tiempo de ocio.

4. DEPARTAMENTOS IMPLICADOS

Para que este proyecto se lleve a cabo es necesario un trabajo interdisciplinar en el cual participan los siguientes departamentos:

DEPARTAMENTO	CURSO	TUTOR	FUNCIÓN
BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA	3º ESO	Sonia Palmero Rivas Ángela Bahillo Víctor	Exposición de los contenidos: pirámide alimenticia, cálculo de IMC, dieta saludable, ect...
HOSTELERÍA Y TURISMO	1º GB COCINA Y RSTAU RACION	PATRICIA LAGUNA PÉREZ	Elaboración del desayuno saludable, la importancia de los



			alérgenos en hostelería.
	1º GS DE SERVICIO Y RESTAURACIÓN	CARMEN SANZ ALCAIDE	Servicio del desayuno saludable, como práctica formativa.
	2º GS SERVICIO Y RESTAURACIÓN	CARMEN SANZ ALCAIDE	CHARLA SOBRE LA DIETA SALUDABLES /TRIPTICO DE DIETA SALUDABLE
EDUCACIÓN FISICA	1º, 2º y 3º ESO	EMILIO CORDOBA VAZQUÉZ DE AGREDOS, PEDRO RUBÍ PATO, JULIÁN ESCOBAR SÁNCHEZ	Fomentar la actividad física a diario y evitar el sedentarismo

5. CONTENIDOS

Como hemos comentado en el apartado anterior este proyecto se realiza de manera interdisciplinar entre varios departamentos. Dentro del currículo de cada ciclo formativo o etapa de la ESO podemos ver que este proyecto junto con sus actividades complementa y ayuda a alumno a alcanzar los criterios de evaluación y resultados de aprendizaje.

En este curso 23/24 también se darán charlas de nutrición al alumnado de 3º de ESO y 4º de ESO.

Dentro del tercer curso de la ESO, en el que el Departamento de Biología y Geología los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que justifican y regulan dicho proyecto registrados en la legislación y en la programación general del Departamento, son los siguientes:



CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La salud y la enfermedad. Enfermedades infecciosas y no infecciosas. Higiene y prevención. ▪ La función de nutrición. Diferencia entre nutrición y alimentación. Hábitos de vida saludables. Trastornos de la conducta alimenticia. Anatomía y fisiología de los aparatos digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. La respiración celular. Alteraciones más frecuentes, prevención de las mismas y hábitos de vida saludables. ▪ Actitud de participación y respeto. 	1. Descubrir a partir de los conceptos de salud y enfermedad los factores que las determinan.	1.1. Analiza el concepto de salud a partir de los factores que influyen en ella.
	2. Clasificar las enfermedades e identificar hábitos de vida saludables como métodos de prevención.	2.1. Argumenta las implicaciones que tienen los hábitos para la salud y propone ideas para promover hábitos de vida saludables.
	3. Diferenciar entre alimentación y nutrición y reconocer los principales nutrientes y sus funciones básicas.	3.1. Establece las diferencias entre nutrición y alimentación. 3.2. Relaciona cada nutriente con la función que desempeña en el organismo.
	4. Relacionar la dieta con la salud y la actividad de las personas	4.1. Interpreta la información de tablas nutricionales de alimentos y las utiliza para reconocer y/o elaborar dietas equilibradas adecuadas a la edad, sexo, actividad, etc.
	5. Reconocer la influencia social en el desarrollo de trastornos alimenticios.	5.1. Describe los principales trastornos de conducta alimenticia y argumenta la influencia de la sociedad sobre ellos.



Dentro de la familia profesional de Hostelería y Turismo, participa los ciclos:

	RESULTADO D E APRENDIZAJE	CIRETERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS
2º G.S. DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE RESTAURACIÓN (DIETÉTICA Y NUTRICIÓN)	R.A.4. Aplica principios básicos de dietética en establecimientos de restauración, relacionando las propiedades dietéticas y nutricionales de los alimentos con las necesidades del cliente.	<p>b) Se han reconocido las necesidades nutricionales y energéticas de las personas a lo largo de su vida y su relación con el metabolismo.</p> <p>g) Se han aplicado principios dietéticos para elaborar dietas y menús específicos en establecimientos de restauración.</p> <p>i) Se ha reconocido la importancia de hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida</p>	<p>Identificación de las propiedades nutricionales de los alimentos.</p> <p>Grupos de alimentos.</p> <p>Alimentación y salud.</p> <p>Hábitos alimentarios sanos. Nuevos hábitos alimentarios.</p>
1º G.B. COCINA Y RESTAURACIÓN	R.A.6. Asiste los procesos de elaboración culinaria complejos y el servicio en cocina, valorando sus implicaciones en los resultados finales y en la satisfacción del cliente.	<p>a) Se han identificado los diferentes tipos de servicio y sus características.</p> <p>b) Se han mantenido los diversos productos en condiciones óptimas de servicio, según instrucciones recibidas o procedimientos establecidos.</p> <p>c) Se ha verificado la disponibilidad de todos los elementos necesarios para el desarrollo del servicio.</p> <p>d) Se ha interpretado la documentación e instrucciones relacionadas con los requerimientos del servicio.</p> <p>e) Se ha colaborado en la realización de las elaboraciones de obligada ejecución durante el desarrollo del servicio siguiendo los procedimientos establecidos.</p> <p>f) Se han ejecutado las tareas teniendo en cuenta la normativa higiénico-sanitaria.</p> <p>g) Se ha asistido en la disposición de los diferentes elementos que componen la elaboración siguiendo instrucciones o normas establecidas.</p> <p>h) Se han realizado todas las operaciones teniendo en cuenta la normativa de seguridad laboral.</p>	<p>El servicio en cocina.</p> <p>Descripción, tipos y posibles variables organizativas.</p> <p>Tareas previas a los servicios de cocina. Mise en place.</p> <p>Documentación relacionada con el servicio de cocina.</p> <p>Ejecución de los procesos de asistencia propios del servicio.</p> <p>Tareas de finalización del servicio.</p> <p>Normativa higiénico-sanitaria</p> <p>Medidas de prevención de riesgos laborales.</p>



6. EVALUACIÓN.

Para poder mejorar este proyecto debemos realizar una evaluación. No solamente evaluamos a los alumnos con las distintas fichas y ejercicios, si no que se les hará una encuesta al principio del proyecto para ver como desayunan o si no desayunan, que al final del curso repetiremos para ver el resultado obtenido.

7. FINANCIACIÓN.

Para realizar dicho proyecto con fines educativos, necesitamos un aporte económico de unos 400€, debido a que está destinado para un número de alumnos de en torno a 150, calculando un gasto por desayuno (alimentos, preparación, etc.) de unos 2,5 euros. La materia prima del **desayuno saludable** consiste en:

- 1 vaso de leche
- 1 tostada de pan con aceite de oliva
- 1 smoothie de frutas
- 1 pan
- 1 cereales 0% sin azúcar añadidos
- 1 un bizcocho de naranja, miel y aceite de oliva.

La realización de los desayunos saludables se hará en el aula taller comedor del instituto en los siguientes trimestres:

1^{er} TRIMESTRE: ALUMNADO/DA DE 1º ESO

2º TRIMESTRE: ALUMNADO/DA DE 2º ESO

3^{er} TRIMESTRE: ALUMNADO/DA DE 3º ESO

8. MEDIDAS SANITARIAS

Siguiendo las recomendaciones del inspector de sanidad los desayunos saludables se van a realizar de la siguiente manera:

- 1º Deberán dejar las mochilas en sus aulas y no llevar nada al restaurante.
- 2º A la entrada del restaurante deben lavarse las manos.
- 3º Tanto la entrada como la salida al restaurante se deberá hacer por la entrada de los clientes y nunca atravesando las instalaciones de cocina.