



# Más Desayuno, Más Energía, Más Salud



ALIMENTACION POCO SALUDABLE  
NO ACTIVIDAD FISICA  
PROBLEMAS EMOCIONALES

↓ MODIFICABLES ↓



AUMENTO DE ENFERMEDADES  
CRÓNICAS

XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

XV  
JORNADAS  
#20RAPPS

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

[www.semfycc.es/pacap2016](http://www.semfycc.es/pacap2016)

ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016

Hace más de una década que desde el centro se decidió trabajar la Educación para la Salud desde todos los ámbitos y con los recursos que aportaba nuestra Comunidad Educativa.

- Escuela Promotora de Salud
- Proyecto Deportivo Integral (Actividad Física, Entrenamiento Invisible, Relaciones con el entorno,...)
- Participación en el Plan de Frutas de las Escuelas
- Tenemos Huerto Escolar Agroecológico
- Colaboración con la Unidad Docente de Medicina de Familia y Enfermería del Sector 1
- Trabajo coordinado de los diferentes sectores en la Comisión de Comedor del Consejo Escolar, en la Comisión de Deportes del Programa de Apertura de Centros y con la Comisión de Salud del AMPA.





# ¿Qué hemos hecho en estos años?

- Educación para la salud de forma transversal en todos los cursos siempre que en las aulas aparecen los temas de alimentación saludable, desayuno, emociones etc. por parte del profesorado del centro
- Desarrollar un **Proyecto de Deporte** “Una Realidad un Mundo de Posibilidades” en el que además de incentivar la actividad física, se preocupa de la salud física y mental.
- Dentro de este proyecto, estamos participando en los **Caminos Escolares** del Excmo. Ayto. de Zaragoza.
- Y tenemos una amplia oferta de **actividades en familia**, para animar a que las familias “se cuiden”. Destacan las **marchas familiares sobre ruedas** organizadas desde AMPA, reparte un plátano a cada participante para recordar la importancia de la fruta en el desayuno, o el **Proyecto Mamas del Mundo** con los talleres de alimentación, o de comidas del mundo se trabajan las distintas culturas.





- Carteleria** en la puerta de la casita de AMPA en la y por el centro de pirámides de alimentación (material del SARES) y de la campaña: *DESPIERTA DESAYUNA*
- Trabajo en las aulas con los materiales que oferta el **SARES**: Dientes Sanos, Almarabú, La Aventura de la Vida,...
- Participación en el **31º Congreso de Medicina Familiar y Comunitaria** en la actividad “Vente al Parque a Pasear” Se trabajó en las aulas la alimentación sana y el ejerció físico (año 2011)
- Cuentacuentos del Dr Guau** que se hace en 3º de infantil donde entre otros temas se trabaja con los niños también la importancia de la alimentación
- **Talleres prácticos de cocina** (...)





# Actualmente todos sabemos de la importancia del desayuno...

El desayuno y el almuerzo suponen el 35% de nuestra alimentación

**Un desayuno adecuado**

**+ RENDIMIENTO**  
**+ ATENCIÓN**

**+SANOS**

**+FELICES**

**CRECER MEJOR**

**PREVENCIÓN  
OBESIDAD INFANTIL**



XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

XV  
JORNADAS  
#20RAPPS

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

[www.semfycc.es/pacap2016](http://www.semfycc.es/pacap2016)

ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016

# Pero cómo se trabaja el Desayuno en el CÁNDIDO DOMINGO

- Desayuno saludable en la guardería del servicio de “madrugadores” un día por semana.
- Sugerencia de “Almuerzo Saludable” en las aulas de infantil durante todo el curso escolar.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BOCADILLO DE JAMÓN o QUESO CON ACEITE</b> 	<b>DULCE CASERO o GALLETA tipo María</b> 	<b>FRUTA</b> <i>Lavada, pelada y cortada</i> 	<b>FRUTOS SECOS sin cáscara o LACTEOS</b> 	<b>LIBRE</b>

-En primer ciclo de primaria un mes antes de celebrar el Desayuno Saludable se recomienda traer fruta para almorzar y se hace refuerzo positivo a aquellos que aportan un almuerzo saludable, de entre los “sugeridos” en una lista.

Al final del mes a los alumnos se les da un “carnet” con los puntos obtenidos donde se les dan pautas de dieta saludable.



-En el resto de cursos se incentiva el consumo de fruta el día que se aporta dentro del Plan de Consumo de Frutas en las Escuelas, con diferentes actividades acordes a lo trabajado en ese momento en el aula.

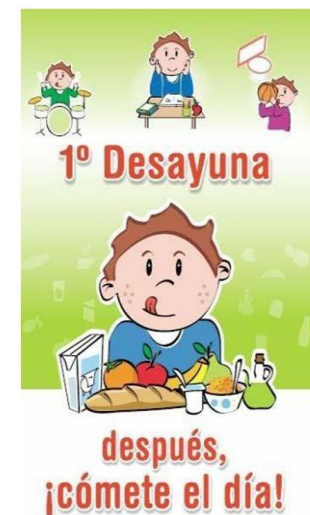


El “Día del Desayuno saludable”.  
Desde hace diez años se invita a  
desayunar a los alumnos.

Desde el año 2010 se han  
incorporado talleres por parte  
de los Residentes de la Unidad  
Docente de Medicina Familiar y  
Comunitaria y Enfermería  
comunitaria del Sector I.  
Y desde el año 2013 se  
introducen alimentos con  
Denominación de Origen Aragón  
y productos ecológicos.

En el Desayuno Saludable hemos hecho nuestra pequeña aportación  
al Consumo Responsable de productos cercanos y ecológicos.  
Preparando para todos los alumnos el siguiente “menú mañanero”:

- Pan de Harina de Trigo Integral con masa madre  
Natural de la Panadería Simón.
- Aceite Virgen Extra de la Cooperativa del Mezquín  
S.C.L. de La Codoñera con D.O. del Bajo Aragón.
- Jamón de york sin fosfatos.
- Plátano de Canarias Ecológico.
- Zumo de naranja en brik.
- Vaso de leche entera con/sin chocolate.
- Nueces peladas de California



*¡Qué aproveche!*

XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

XV  
JORNADAS  
#20RAPPS

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

[www.semfycc.es/pacap2016](http://www.semfycc.es/pacap2016)

ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016



Se otorga a este grupo el título de:

## “SUPEREXPERTOS EN DESAYUNO SALUDABLE”

Título que deberán desarrollar sus miembros a lo largo de todos los superdesayunos



XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

XV  
JORNADAS  
#20RAPPs

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

[www.semifyc.es/pacap2016](http://www.semifyc.es/pacap2016)



ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016



# ¿Que desayunan los niños@s del colegio?

## ¿Hemos conseguido cambiar hábitos?



XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

XV  
JORNADAS  
#20RAPPS

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

[www.semifc.es/pacap2016](http://www.semifc.es/pacap2016)

ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016



EN EL FEBRERO DE 2007 SE HIZO UNA ENCUESTA PARA SABER QUE DESAYUNABAN LOS ALUMNOS DE 3° DE EI HASTA 6° DE EP

Y OCHO AÑOS DESPUES LA HEMOS REPETIDO PARA PODER HACER UN ESTUDIO COMPARATIVO.



Muestra en 2007: 303 niños/as

Muestra en 2015: 310 niños/as

De edades comprendidas entre los 5 y 12 años

XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

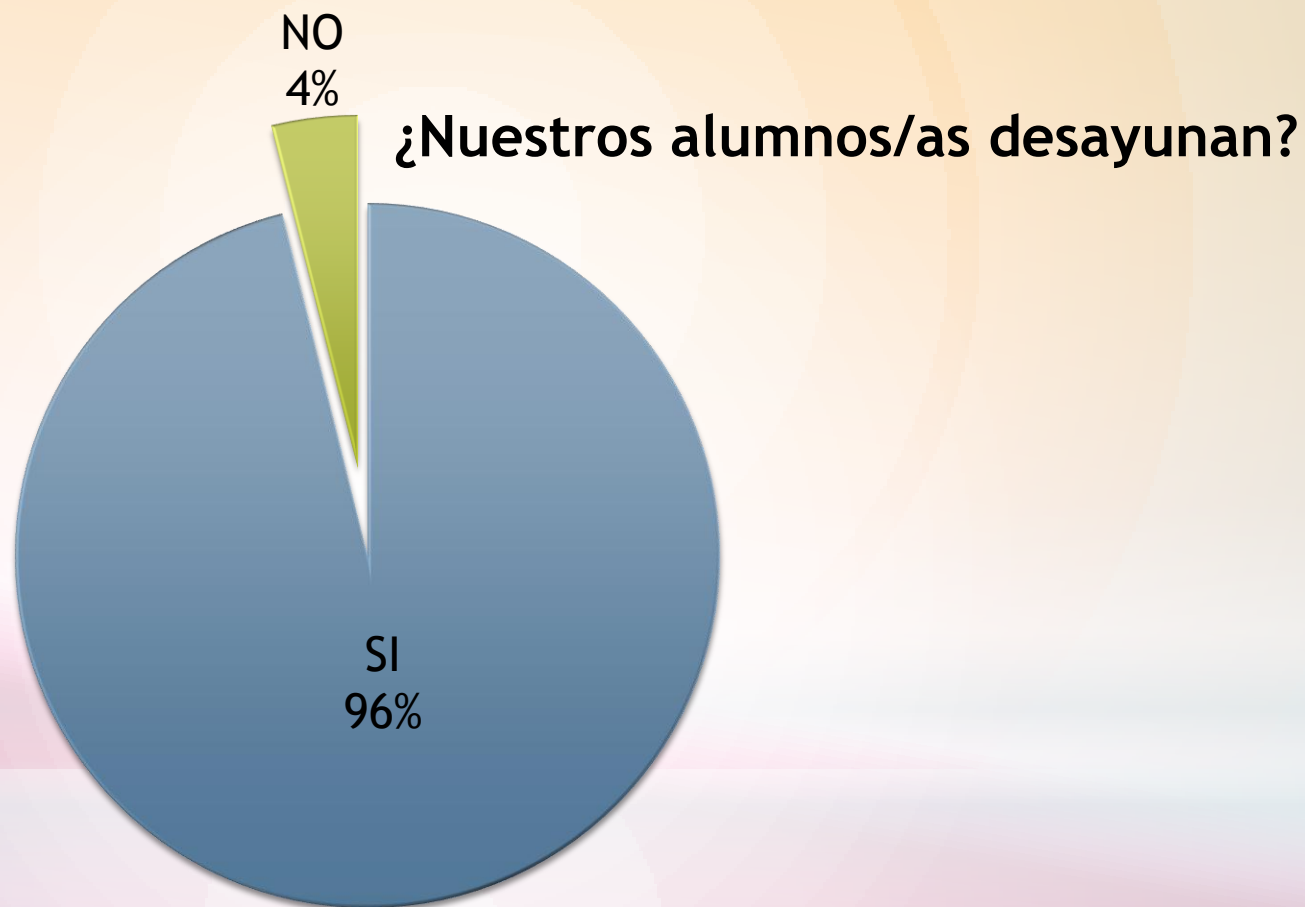
XV  
JORNADAS  
#20RAPPS

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

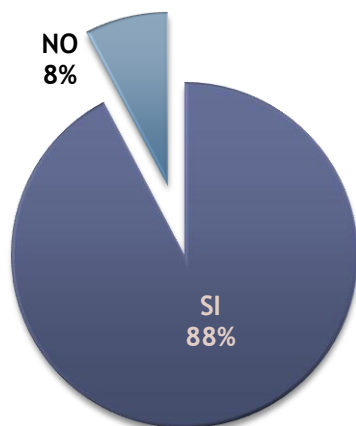
[www.semfyec.es/pacap2016](http://www.semfyec.es/pacap2016)

ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016

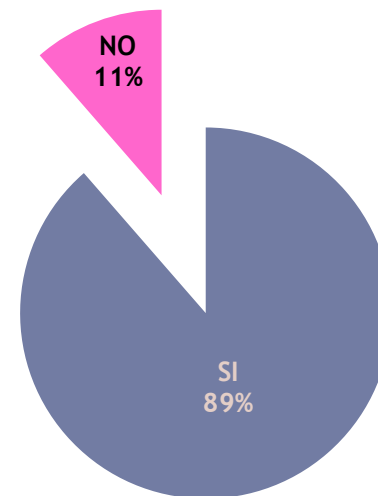
# Datos obtenidos en 2015



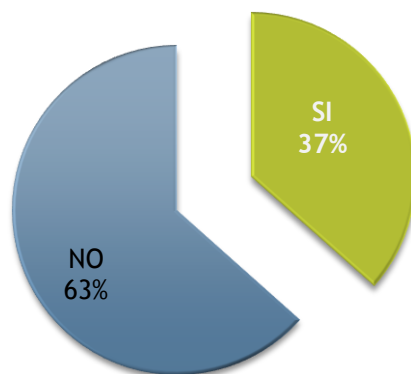
## Los que desayunan toman lacteos...



## Los que desayunan toman cereales...



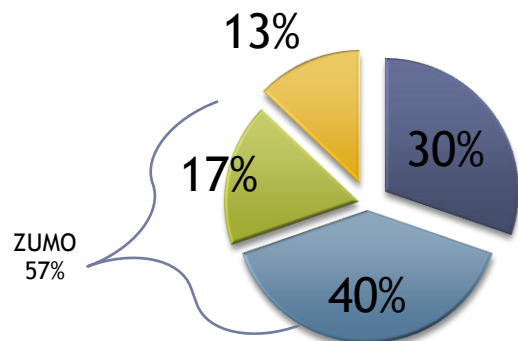
## Los que desayunan toman fruta...



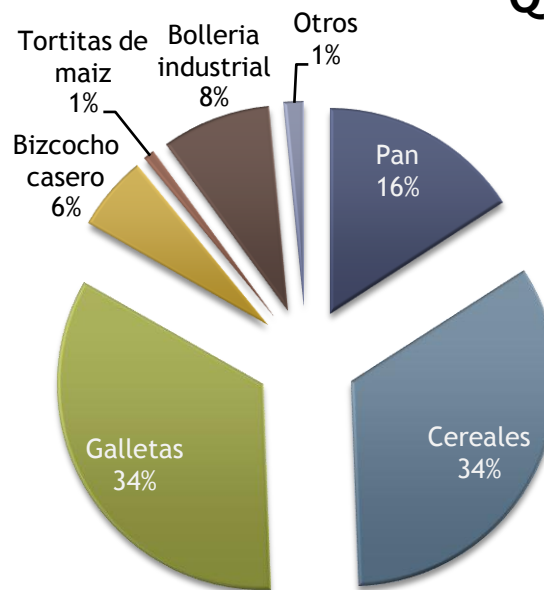


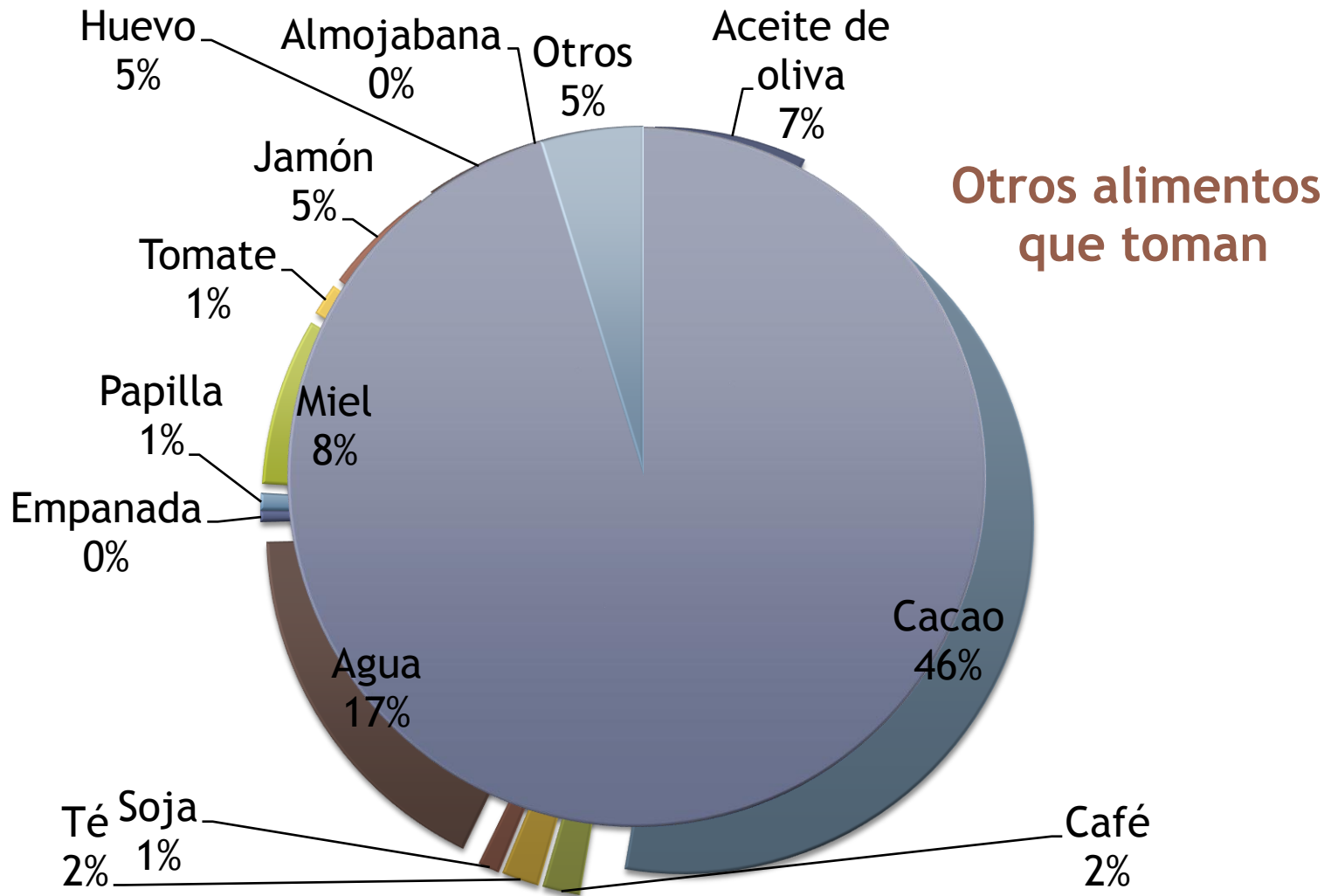
## Cómo toman la fruta

- pieza
- zumo caja
- zumo natural
- mermelada

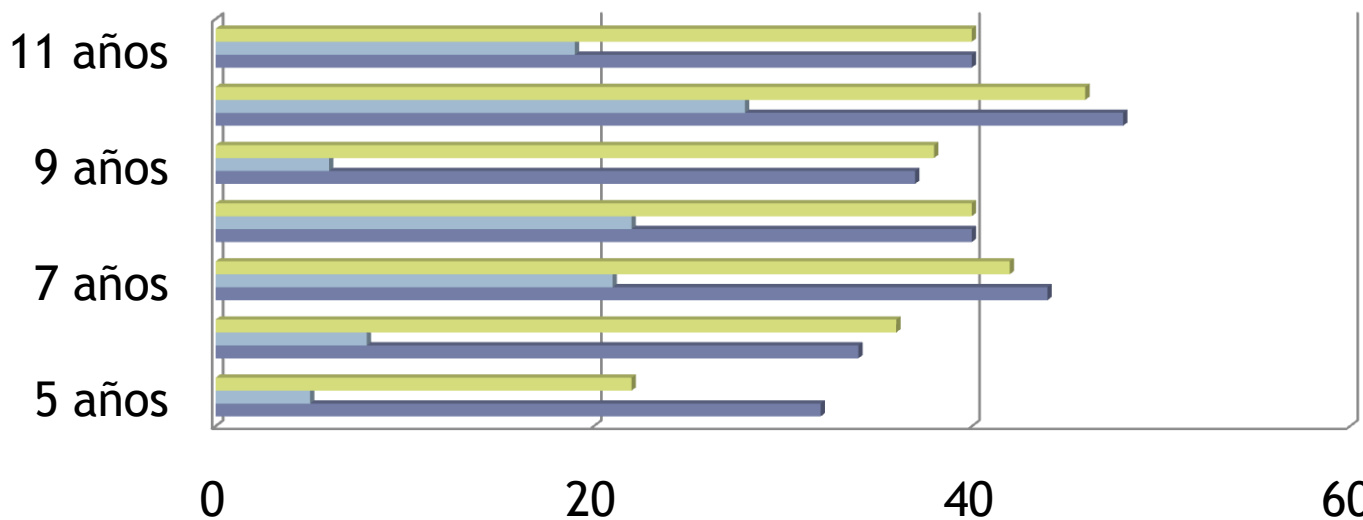


## Qué cereales toman





## Preferencias de desayuno por edad



	5 años	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años
■ CEREAL	22	36	42	40	38	46	40
■ FRUTA	5	8	21	22	6	28	19
■ LACTEOS	32	34	44	40	37	48	40





## Tabla comparativa de datos con 8 años de diferencia.

peor	igual	mejor
<b>Año 2007</b>		<b>Año 2015</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra de 303 niños/as (81 % del alumnado)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Desde 3º de El a 6º de Ep</li> <li>2,3% no Desayunan</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra de 310 niños/as (79% del alumnado)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Desde 3º de El a 6º de Ep</li> <li>4% no Desayunan</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños que no desayunan se concentran en 5º y 6º de EP</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Son casos aislados en todos los cursos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El 80% de los niños que desayunan consumen lácteos o derivados</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>El 88% de los niños que desayunan consumen lácteos o derivados</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría lo acompaña con hidratos de carbono</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>El 89% lo acompaña con hidratos de carbono</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Más variedad a medida que subimos de cursos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preferencia por Cereales y Galletas en todas las edades. Pero en los cursos superiores lo complementan con más alimentos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>18% consumen bollería industrial</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>8% consumen bollería industrial</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1% bizcocho casero</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6% bizcocho casero</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Presencia de fruta menor en los cursos inferiores</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>La presencia de fruta no va unida a la edad de los alumnos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La opción del zumo es la mayoritaria para consumir la fruta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>La opción del zumo en caja es la mayoritaria para consumir la fruta</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>El cacao es un alimento muy elegido</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ojo a la ingesta de papilla, té o café en alumnos de 6 años.</li> </ul>

# Conclusiones

Los alumnos desayunan bien.

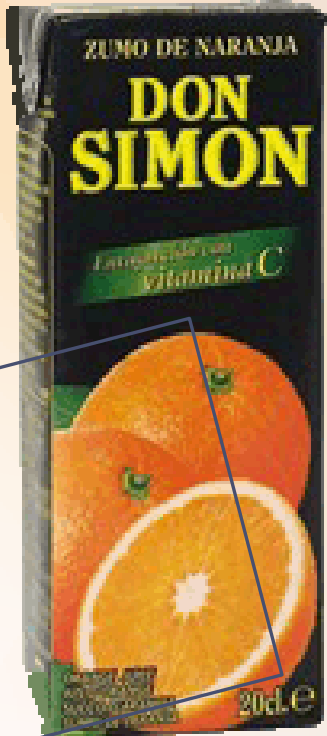
Los alumnos mayores son conscientes de esta necesidad.

Se van integrando los tres grupos de alimentos, aunque la fruta todavía está por debajo de lo deseable.

Son los menos los que acuden con la ingesta exclusiva del vaso de leche.

El trabajo realizado en estos años parece dar sus frutos, en las familias, pues existen mejoras, sólo en casos muy puntuales que habría que analizar detenidamente no se desayuna o lo que se ingesta no es la recomendada.

Hay que reforzar la acción del alumnado como agente de salud en sus familias.



# Desayuno preferido







Muchas gracias por su atención  
Esperamos que haya sido de su interés.

Contacto:



[ceipcandidodomingo@gmail.com](mailto:ceipcandidodomingo@gmail.com)



[ampacandidodomingo@gmail.com](mailto:ampacandidodomingo@gmail.com)

XVIII  
ENCUENTRO  
PACAP  
#20PACAP

XV  
JORNADAS  
#20RAPPS

REDES y ALIANZAS en SALUD COMUNITARIA

[www.semfycc.es/pacap2016](http://www.semfycc.es/pacap2016)

ZARAGOZA  
24-25 NOVIEMBRE 2016