

# DESAYUNOS SALUDABLES; EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA



Jiménez Blasco, J.C. Montero Vicente, C  
Consultorio Velilla. Asistencial Sureste. Comunidad de Madrid

## **JUSTIFICACION**

Estudios recientes llevados a cabo en España entre 5.000 niños y jóvenes (Estudio Enkid, 1998-2000), muestran que entre un 8-9% no desayunan nada, y sólo un 25-29%, realizan un desayuno adecuado.

En la Comunidad de Madrid, la Encuesta de Nutrición Infantil (2001-02) llevada a cabo en niños de 5 a 12 años observó que el 1,6% de los niños no había desayunado nada en alguna de las ocasiones en las que fueron entrevistados y que en el 88% de los casos, el desayuno proporcionó menos energía de la recomendada (25% de las kcal diarias)

El proyecto "Desayunos Saludables" está englobado dentro del Plan Integral de Alimentación y Nutrición de la Comunidad de Madrid que, entre otras acciones, pretende fomentar hábitos alimentarios saludables que mejoren la situación nutricional de la población. Este proyecto diseñado por la Dirección General de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid se propone como un conjunto de actividades de educación para la salud que tienen como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar de la región sobre la importancia del desayuno.

## **OBJETIVOS**

- Fomentar el desayuno saludable en la comunidad escolar
- Que los alumnos identifiquen en qué consiste un Desayuno Saludable y su importancia para la salud
- Fomentar hábitos saludables en la población escolar

## **POBLACION DIANA**

Alumnado de 1ª y 2ª CEIP Tomás y Valiente en Velilla de San Antonio.  
Evaluación pre actividades,  
Evaluación post actividades

## **CONCLUSIONES**

Una experiencia con una alta participación del equipo directivo/docente del colegio. Los niños conocen en un alto porcentaje el grupo de alimentos que incluyen el desayuno saludable. Y la importancia del desayuno diario

## **ACTIVIDADES EDUCATIVAS**

1. Presentación del programa
2. Práctica de higiene bucal
3. Desayunamos juntos
4. Evaluación y entrega de material



## **RESULTADOS**

Total de alumnado 147  
Test de conocimientos

1. Rodea tres alimentos que debe tener un desayuno saludable

	Pre actividad	Post actividad
correcto	122	132
Incorrecto	25	15

Chi –cuadrado  $p < 0,05$

2. ¿Tienes que desayunar todos los días?

	pre actividad	Post actividad
Si	142	145
No	5	2