

AUTORA: Ana Valbuena García
Profesora del Dpto. de Español de
The University of Manchester

NIPO: 651-07-202-5



¡A desayunar!

El desayuno es una de las tres
comidas fundamentales para
mantener una buena salud.

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. Este cartel se utiliza en la campaña para prevenir la obesidad infantil del Ministerio de Sanidad y Consumo. Observa la fotografía y marca los alimentos que aparecen a continuación:

Kivi ■ Lentejas ■ Salchichas ■ Leche ■ Bacón ■ Manzana ■ Miel ■ Pasteles ■ Cereales ■ Mermelada ■ Mandarinas
Galletas ■ Plátanos ■ Pan ■ Vinagre ■ Zumo ■ Huevos ■ Aceitunas ■ Jamón Serrano ■ Jamón de York ■ Chuletas
Remolacha ■ Maíz ■ Tomate ■ Zanahoria ■ Aceite ■ Uvas ■ Nueces ■ Garbanzos ■ Pepino

2. ¿Desayunas bien todos los días? ¿Por qué no lo averiguas haciendo este test?

2.1. ¿Desayunas?

- a) A veces
- b) Sí, todos los días
- c) Nunca

2.2. ¿Cuánto tiempo pasas desayunando?

- a) De cinco a diez minutos
- b) Unos quince minutos
- c) Menos de cinco minutos

2.3. ¿Qué desayunas?

- a) Un alimento
- b) Más de cuatro alimentos
- c) Entre 2 y 3 alimentos

2.4 ¿Cambias tu desayuno?

- a) No, siempre me gusta desayunar lo mismo
- b) Intento cambiar bastante
- c) Solo los fines de semana varía mi desayuno

2.5. ¿Incluyes frutas y cereales en el desayuno?

- a) A veces
- b) Sí, procuro consumirlos en cada desayuno.
- c) No, nunca.

TEXTO

Vamos a conocer más cosas sobre la importancia de un buen desayuno y su relación con una preocupación social creciente: el aumento de la obesidad infantil.

El desayuno, junto con la comida y la cena, es una de las comidas más importantes del día, pues es esencial para tener buena salud y constituye una fuente de energía que nos ayuda a empezar el día con vitalidad.

Un café o té no bastan, para conseguir un desayuno equilibrado necesitamos consumir lácteos, frutas y cereales y de esa forma conseguiremos la energía necesaria para empezar un día con un rendimiento físico e intelectual adecuado.

La práctica de un desayuno equilibrado durante la infancia también puede ayudar a prevenir la obesidad infantil, una de las causas de preocupación sanitaria de la actualidad en España, ya que las cifras demuestran que este país se sitúa entre los primeros del mundo en cuanto a porcentaje de niños con problemas de obesidad.

Entre las causas que se barajan para este aumento de la obesidad infantil están, principalmente, el cambio de hábitos alimentarios, ya que las dietas tradicionales han sido cambiadas por otras como la comida rápida que tienen una cantidad superior de azúcar y grasas. Además, la inactividad, es decir, la falta de ejercicio físico también han aumentado las posibilidades de que los niños desarrollen sobrepeso.



Cartel de la campaña del Ministerio de Sanidad y Consumo para la Prevención de la Obesidad Infantil

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. Lee el texto de nuevo y señala si las frases que aparecen a continuación son verdaderas (V) o falsas (F). Corrige las falsas. Puedes trabajar con un compañero.

- 1.1. Podemos decir que la comida, la merienda y la cena son las comidas más importantes del día.
- 1.2. Un café es necesario para empezar bien el día.
- 1.3. Frutas, cereales y productos lácteos deben formar parte de un buen desayuno.
- 1.4. La obesidad infantil todavía no constituye un problema en España.

2. De las palabras que aparecen en cada línea sobra una, ¿cuál es?

- | | | | | |
|--------------|----------|------------|----------|-----------|
| a. desayunar | comer | merendar | cenamos | descansar |
| b. leche | pan | zumo | té | café |
| c. queso | jamón | mermelada | fruta | golosinas |
| d. despierta | desayuna | energía | come | cena |
| e. agua | tostadas | cereales | queso | uvas |
| f. frutas | verduras | hortalizas | cereales | dulces |

3. Para poner en práctica la información del texto, os proponemos dos actividades para hacer individualmente o en pequeños grupos:

- a. Preparar un desayuno con imaginación para un día especial.



- b. Preparar un cartel para presentar la importancia de un desayuno equilibrado para prevenir la obesidad infantil (no olvidéis utilizar los imperativos y las nuevas palabras aprendidas con el texto).

Enlaces de interés: <http://www.msc.es/campannas/campanas06/ObesidadInfant.htm>

SOLUCIONES

Soluciones para las actividades de antes de leer el texto:

1. Kiwi, leche, manzana, miel, cereales, galletas, plátanos, pan, zumo, jamón serrano, jamón de York, tomate, aceite, uvas.

2. Resultados del test para saber si desayunas bien todos los días:

Cada respuesta a) suma 1 punto

Cada respuesta b) suma 3 puntos

Cada respuesta c) suma 2 puntos

Si has obtenido entre 11-15 puntos: ¡Genial! Desayunas correctamente.

Si has obtenido entre 6-10 puntos: Puedes mejorar.

Si has obtenido menos de 6 puntos: Debes cambiar tu forma de desayunar.

Soluciones para las actividades de después de leer el texto:

1. Verdadero (V), Falso (F)

1. F. El desayuno, la comida y la cena son las comidas más importantes.
2. F. Es importante realizar un desayuno completo; un café no es suficiente.
3. V.
4. F. La obesidad infantil es un problema preocupante en España.

2. Cenamos, pan, golosinas, energía, agua, dulces.