

## **Recomendaciones para un desayuno saludable y la reducción y recogida selectiva de envases en el patio del Instituto.**

A finales del curso pasado se comenzó a implantar de forma experimental la recogida selectiva de envases en el patio del centro. Una de las conclusiones que se obtuvieron fue que nuestros alumnos consumen de forma habitual zumos y otras bebidas a base de zumos como parte del desayuno, así como otros alimentos poco saludables de los llamados *snacks* (patatas fritas, palomitas, chocolatinas,...). Este hecho nos ha llevado a solicitar consejo sobre cómo orientar a alumnos y familias acerca de diferentes opciones saludables para el desayuno de media mañana. El centro de salud El Porvenir, a través del programa Forma Joven de promoción de hábitos saludables, nos transmite la siguiente información:

*El consumo de zumos de frutas, especialmente envasados, no debe usarse como sustituto de la fruta entera; menos aún en el caso de bebidas que contienen una pequeña cantidad de zumo y leche, junto con agua y azúcares o edulcorantes. Por ello, se recomienda reducir al máximo su consumo entre los adolescentes.*

*Se propone sustituir dichos zumos por piezas de fruta enteras, tales como plátano, naranja, pera o manzana que, por su contenido en fibra, ayudan a una mejor y más lenta asimilación del azúcar presente naturalmente en ellas, y proporcionan mayor sensación de saciedad.*

*En el caso de las bebidas citadas, se propone sustituirlas parcial o totalmente por bebidas con mejor aporte nutricional como la leche entera u otros lácteos, o simplemente agua.*

*Los aperitivos tales como patatas fritas, chocolatinas u otros snacks deben consumirse tan sólo de forma esporádica y no deben formar en ningún caso parte del desayuno habitual.*

*Como norma general, se recomienda realizar un cambio gradual de hábitos de consumo, de modo que se reduzcan aquellos alimentos que no contribuyen a un mejor estado de salud y se aumenten aquéllos que sí lo hacen.*

En este curso se ha implantado de manera general la recogida selectiva de residuos en el patio del centro. La mayor parte de los residuos que generan los alumnos pertenece al apartado de envases, y una pequeña cantidad corresponde a restos de comida y papeles o servilletas. Se han dispuesto por ello cuatro grandes contenedores de envases, que tienen a su lado otro más pequeño reservado a los restos de comida y servilletas. Se espera que, siguiendo las orientaciones anteriores, se reduzca el volumen de residuos que se generan en el centro, y que estos puedan ser reciclados debidamente. A este respecto, se ruega **sustituir el papel de aluminio** (que también debe ir al contenedor de envases) por servilletas o bien por envases reutilizables tipo *táper*.

Se ha podido observar que no son pocos los alumnos que desechan todo o buena parte del desayuno que traen al centro, desde el bocadillo hasta el zumo o la fruta. Por ello se

ruega que las familias acuerden con sus hijos e hijas el desayuno que van a tomar cada día, para **evitar tal desperdicio** de comida.

Recuérdese que una etapa previa a reciclar los envases es la de reducir su uso. Si las familias ponen de su parte en que el alumnado **consume menos zumos** y otras bebidas envasadas, estaremos mejorando sus hábitos de alimentación y, al mismo tiempo, reduciendo los residuos generados.

Muchas gracias.