*El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable[[1]](#endnote-1)*

*School breakfast an educative intervention in healthy food and nutrition*

*1Cubero J, 1Franco-Reynolds L, 1Calderón MA, 2Caro B, 3Rodrigo M, 1Ruiz C.*

*1. Laboratorio de Educación para la Salud.*

*Área de Didáctica de Ciencias Experimentales.*

*2. Área de Fisioterapia.*

*Universidad de Extremadura. Badajoz.*

*Campus de Excelencia HIDRANATURA.*

*3. Dpto. de Didáctica de Ciencias Experimentales.*

*Universidad Complutense de Madrid.*

***Resumen:*** El *Desayuno Completo y Saludable* es básico para el crecimiento además favorece un mayor rendimiento físico e intelectual durante la mañana. Dicho *Desayuno* debe ser siempre: Lácteos, Cereales, Frutas y sus derivados, sin olvidarnos de nuestro Aceite de Oliva. Saltarse o realizar un desayuno de mala calidad es un factor que, además, origina sobrepeso y obesidad infantil. Por ello las Organizaciones Promotoras de la Salud fomentan la intervención de hábitos saludables en Alimentación y Nutrición. Siendo uno de los objetivos este *Desayuno Completo y Saludable* el cual desde la escuela debe promocionarse, sobre todo fomentando la ingesta de fruta. En base a lo expuesto nuestro trabajo diseña una intervención escolar para un *Desayuno Completo y Saludable,* centrada en el consumo de fruta.-----

***Key-words:*** Desayuno, escuela, nutrición, educación y salud.

***Abstract:*** The Complete and Healthy Breakfast is basic for growth also favors greater physical and intellectual performance during the morning. Breakfast should always said: Dairy, Grains, Fruit, and their derivates, without forgetting our olive oil. Or to perform skipping breakfast shoddy is a factor that also causes childhood obesity and overweight. Therefore Organizations Promoting Health intervention encourage healthy habits in Food and Nutrition. Being one of the goals this Complete and Healthy Breakfast from school which should be promoted, especially by encouraging the consumption of fruit. Based on the above our work designs a school intervention for a Complete and Healthy Breakfast, centered on the consumption of fruit.

***Key-words:*** Breakfast, school, nutrition, education & health.

***E\_mail: jcubero@unex.es***

1. ***Agradecimientos***

   Esta investigación ha sido financiada por: *El Área de Cultura y Deportes de la Diputación de Badajoz 2012*. Fondos FEDER *Gobierno de Extremadura* y *Universidad de Extremadura (España)*. Así agradecer a los diferentes colegios de la Provincia de Badajoz y a sus profesores, la colaboración y el valioso interés mostrado en dicha investigación.

   **Nota Curricular: Javier Cubero Juánez 1/1/2015.**

   **Laboratorio de Educación para la Salud.**

   **Campus de Excelencia HIDRANATURA.**

   **Universidad de Extremadura. Badajoz.**

   **E\_mail: jcubero@unex.es**

   Doctor en Ciencias Biológicas en 2004 por la Universidad de Extremadura (UEx), hasta 2009 Profesor Titula Interino en el Dpto de Fisiología (UEx), actualmente Profesor Contratado Doctor en el Área de Didáctica de la Ciencias Experimentales (UEx). Acreditado por ANECA de Profesor Titular de Universidad. Investigador Principal en 4 proyectos de convocatoria pública y más de 60 artículos publicados de los cuales 32 se encuentran indexados en JCR. 1 Tesis Doctoral dirigida, actualmente dirijo 3 Tesis Doctorales desde el Área de Didáctica de la Ciencias Experimentales en la Fac. de Educación de la UEx, sobre investigación en Promoción y Educación para la Salud. Coordinador de la Asignatura de Educación para la Salud. [↑](#endnote-ref-1)