

■ CAMPAÑA “DESAYUNOS SALUDABLES 2008” DE MILKAUT S.A.

Milkaut se ha propuesto difundir en la comunidad hábitos de alimentación sanos, motivo por el cual desarrolló la campaña “Desayunos Saludables”, enfocada a sus consumidores pequeños y adultos.

Desde el mes de mayo, y a lo largo de todo el 2008, Milkaut está realizando talleres en Escuelas Primarias y en la Asociación Bancaria de la Ciudad de Rosario, conducidos por un médico, una chef y una nutricionista, que abordan la importancia del desayuno y de la leche en la dieta diaria como pilar de una adecuada alimentación y vida sana.

La campaña se encuentra coordinada por el médico asesor de Milkaut, Dr. Daniel Mailand (MPSF 6629), y por el Departamento de Marketing de la empresa.

En la Argentina tradicionalmente se ha considerado al desayuno como una comida ligera, que debía cumplir apenas un ritual de ingesta rápida de alimentos. Hace décadas en las grandes zonas rurales, si bien el desayuno era una oportunidad de alimento poco abundante, se complementaba con un almuerzo sustancioso.

Hoy, sin embargo, muchas personas consideran que han desayunado tras haber tomado únicamente café, jugo o galletas, lo que dista de las recomendaciones de una dieta equilibrada. Además, el almuerzo es omitido por muchos debido a los rígidos horarios laborales, por lo que el desayuno, ese gran olvidado, se convierte en un aliado para afrontar el día con el depósito lleno de glucosa, nuestro combustible energético.

Un desayuno adecuado reafirma desde muy temprano en la mañana el compromiso con un estilo de vida saludable, y a este compromiso se suma MILKAUT.

DEFINICIÓN DE DESAYUNO SALUDABLE

Desayunar es parte de una buena alimentación y es la primera oportunidad del día para mejorar los hábitos alimenticios. El contacto con los alimentos implica que diariamente se hagan elecciones que a largo plazo puedan resultar críticas para la vida. El desayuno es la primer comida del día, y como lo dice su nombre significa "romper el ayuno". Consumir un desayuno balanceado es una manera de asegurar que el cuerpo obtenga los nutrientes, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, tan pronto se ha iniciado el día. Además, implica variedad y muchos sabores.

■ ¿QUÉ OCURRE SI NO DESAYUNAMOS?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico. En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente.

**Desayunos
Saludables**



Por todo ello, puede considerarse que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo en los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

BENEFICIOS DE UN BUEN DESAYUNO

- Mejora el estado nutricional; es decir, ayuda a mejorar el balance de energía y nutrientes (calcio, hierro, magnesio, vitaminas del grupo B) que el cuerpo necesita durante el día.
- Aumenta el rendimiento físico e intelectual. Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.
- Aumenta la concentración y la memoria. Un desayuno equilibrado nos aporta glucosa, el alimento del cerebro, por lo que mejora la memoria, la concentración y la creatividad.
- Da alegría y buen humor. El desayuno aumenta la glucosa (que está baja tras toda la noche de ayuno), lo que hace que el sistema nervioso funcione mejor, y esto se traduce en alegría y buen humor.
- Ayuda a controlar el peso. Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar comer entre horas (snacks, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso.

!!!El desayuno es un buen hábito!!!

¿CÓMO ES UN DESAYUNO EQUILIBRADO?

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: **leche y derivados** (leche, yogur, queso), **cereales y granos** (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas) y **fruta**. Aparte de los mencionados, también pueden participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas.

¿POR QUÉ LÁCTEOS?

LECHE+CALCIO+HUESOS

Los niños y los adolescentes están en la etapa de sus vidas en la que más se crece. Por eso necesitan calcio y otras sustancias que fortalecen los huesos. La leche y los productos lácteos (yogur, quesos) tienen alto contenido de calcio y otras sustancias nutritivas que ayudan a que los huesos crezcan sanos y fuertes. Según los especialistas de los Institutos Nacionales de Salud no todos los niños y adolescentes ingieren suficiente calcio.

**Desayunos
Saludables**



El calcio es un mineral que se encuentra naturalmente en determinados alimentos y que ayuda a que los huesos sean fuertes. Todos necesitamos calcio, pero los niños lo necesitan más porque están en la etapa de crecimiento. Además de formar y fortalecer los huesos, el calcio reduce el riesgo de osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se rompan con facilidad cuando las personas son mayores. Los niños pueden almacenar calcio en sus huesos mientras son jóvenes; esto les ayuda a tener huesos fuertes después.

La fortaleza en los huesos se complementa con la realización de ejercicio o practicando deportes.

Alcanzar y mantener una buena masa ósea se consigue gracias al balance positivo del calcio. Este balance está determinado en un 20% por la ingesta, un 40% por la absorción intestinal y el restante 40% por la eliminación obligatoria.

Aproximadamente el 50% del calcio de la dieta se obtiene de la leche, un 20% de productos derivados de la misma y el 30% restante de otros alimentos (cereales, frutas, vegetales, etc.)

Grupo de la leche y sus derivados: cualquiera sea la elección entre la leche, yogur u otros derivados, su consumo aporta proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).

La leche puede consumirse sola, con café, té, mate cocido, malta, etc., y puede remplazarse por yogur o queso. El yogur es ideal para consumirlo solo o mezclado con frutas o copos de cereal.

GRUPO	PROVEE	SUGERENCIA
Leche y derivados: yogurt, quesos y postres lácteos	Calcio Proteínas Vitaminas	Elegirlos enteros o descremados.

■ ¿POR QUÉ LOS CEREALES?

Grupo de los granos, cereales y sus derivados: Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra.

Es recomendable elegir los que contengan menor proporción de grasa y azúcares como el pan, copos de cereal y vainillas entre otros. Los granos en su forma integral constituyen una excelente fuente de fibra, muy importante para el buen funcionamiento del intestino.

GRUPO	PROVEE	SUGERENCIA
Granos, cereales y derivados: panes, copos de cereal, etc.	Energía	Consumir controlando su frecuencia: galletitas, facturas, alfajores y otros

■ ¿POR QUÉ LAS FRUTAS?

Grupo de las Frutas: Proveen al organismo hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, siendo su principal componente cuantitativo el agua (85%). No tienen colesterol.

El desayuno debe ser una excelente oportunidad para incorporar frutas o jugos de frutas, siendo lo recomendable consumir cinco unidades al día.

GRUPO	PROVEE	SUGERENCIA
Frutas: manzana, banana, naranja, pera, durazno, etc.	Vitaminas Minerales Fibra	Servirlas enteras, ralladas o picadas con yogur o cereales, también en licuados y jugos



CAMPAÑA “DESAYUNOS SALUDABLES 2008” DE MILKAUT S.A.

■ Campaña “Desayunos Saludables” enfocada a los **consumidores más pequeños**.

Desayunar puede influenciar positivamente sobre el desempeño mental, especialmente de los **niños y los adolescentes**. Se ha demostrado que la nutrición y el estado de salud en general son determinantes claves del progreso y el desempeño escolar. Los niños que no desayunan se sienten cansados, irritables y durante la jornada escolar, muestran menor concentración.

Los principales beneficios del desayuno en los niños son:

1. Mayor probabilidad de que los niños tengan una alimentación correcta y una mejor nutrición.
2. Mejora del comportamiento y desempeño mental.
3. Fomenta el aprendizaje, los niños estarán más atentos y alertas y son más participativos.
4. Disminuye la depresión y la hiperactividad.
5. Favorece el incremento de peso y talla de los niños.
6. Desarrolla buenos hábitos alimenticios que perduran a lo largo de toda la vida.

El equipo de profesionales que trabaja con Milkaut presenta a los niños distintas opciones para preparar desayunos saludables y nutritivos, como así también alternativas para los niños celíacos.

Además, le enseña a los alumnos y a los docentes a elaborar recetas con lácteos para que ellos mismos preparen en sus casas con sus familias, sirviéndose de un recetario que entrega Milkaut, y un folleto con contenidos elaborados por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) destacando la importancia de la incorporación de los nutrientes derivados de la leche, los cereales y frutas.

Esta campaña se dirige a los alumnos de 4° y 5° grado de Escuelas Primarias (públicas y privadas). La cantidad de alumnos sugerida por taller es entre 30 y 80 alumnos participantes, con una duración aproximada de 40 minutos.

■ Campaña “Desayunos Saludables” enfocada a los **consumidores adultos**.

"Llego tarde al trabajo". "No tengo apetito". "Ya tomaré algo luego". Las excusas no sirven cuando hablamos de saltarnos la comida más importante del día. Tomar cada mañana un desayuno completo y equilibrado es fundamental para afrontar la jornada laboral con garantías y llenos de energía.

Una de las claves para empezar la jornada con vitalidad es desayunar de manera correcta. A menudo nos levantamos con prisa y no le prestamos la suficiente atención a la primera comida del día. Las consecuencias son claras: decaimiento, desgana y falta de concentración.

Un desayuno saludable en un adulto ayuda a prevenir:

- **La obesidad:** la ingesta total de alimentos y la distribución de los mismos a lo largo del día, ayudan a mantener un equilibrio.

**Desayunos
Saludables**



- **El colesterol:** la fibra ayuda a controlar el colesterol.
 - **La osteoporosis:** el aporte de calcio de los lácteos es importante, ya que es el calcio el que permite mantener los huesos sanos y prevenir la osteoporosis, enfermedad frecuente en los adultos mayores. Los requerimientos diarios de calcio para un adulto deberían ser de aproximadamente 800 mg (nhi) y esto puede conseguirse con más facilidad si se consume leche fortificada en calcio.
 - **Enfermedades cardiovasculares:** es preferible que los adultos consuman cereales y lácteos parcialmente descremados para no sumar grasas extras al organismo y así beneficiar la salud cardiovascular.
 - **Trastornos digestivos** (cáncer de colon, patologías digestivas, etc.): las fibras ayudan a prevenir este tipo de enfermedades.
- Campaña "Desayunos Saludables" realizada conjuntamente con **organismos públicos**.

En el marco de la campaña "Desayunos Saludables" y dentro de la estrategia de Responsabilidad Social Empresarial, Milkaut se encuentra apoyando la gestión en la ciudad de Santa Fe del programa **Miércoles Saludables**, el cual es llevado a cabo por la Subsecretaría de Salud a cargo de la Méd. Psiq. Cristina Carmelino, conjuntamente con la Terapista Ocupacional Mónica Berno.

Esta acción, de iniciativa municipal, se basa en un consultorio ambulatorio que se instala en distintas plazas de la ciudad a fin de procurar la atención de consultas médicas y de prevención de enfermedades frecuentes para diferentes grupos de riesgo.

A partir del miércoles 30 de julio de 2008, nuestra campaña "Desayunos Saludables" se ha incorporado a esta acción municipal a fin de complementar el **mes dedicado al cuidado de la salud de los niños**.

Milkaut colabora con folletería desarrollada para entregar a niños y padres con información ilustrativa de "Desayunos Saludables", premiando a los niños -luego de la intervención con el médico- con una chocolatada Milkaut. También durante las consultas, la Subsecretaría de Salud completará las encuestas - que se adjuntan en los folletos - para investigar los hábitos alimenticios en el horario del desayuno.

**Desayunos
Saludables**

