

**BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

**ÉPREUVE ORALE SPÉCIFIQUE – ESPAGNOL**

**DNL**

**CUISINE  
COMMERCIALISATION ET SERVICES EN RESTAURATION**

**SECTION EUROPÉENNE  
DURÉE DE L'ÉPREUVE : 20 minutes**

*La calculatrice et le dictionnaire ne sont pas autorisés.*

**SUJET 4**

**Orientaciones para el comentario**

¿Qué es un desayuno saludable en España?

**Tarea**

Eres director del comedor, propón un desayuno ideal para alumnos de 15 años.

**Vocabulario:**

(1) **Bollería** : *viennoiserie*



## El desayuno saludable

El desayuno saludable es aquel que es variado, completo, equilibrado y satisfactorio. No podemos decir que exista un desayuno “ideal”, sino que hay multitud de combinaciones, que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales.

En lo que sí existe consenso es que para que un desayuno sea completo debería aportar entre el 20-25% de las necesidades energéticas diarias, e incluir al menos cuatro grupos de alimentos.

Es habitual que se incluyan siempre los mismos alimentos y en la misma presentación, pero es recomendable variarlo, igual que hacemos con la comida o con la cena. De esta forma, romperemos con la monotonía y disfrutaremos más de nuestros desayunos.

En definitiva, el desayuno es una buena ocasión para incluir grupos de alimentos que no deben faltar en nuestra dieta y para completar el número de raciones de diferentes grupos que no vamos a cubrir durante el resto del día.

### El desayuno en España

Según los últimos datos de la Encuesta Nacional de Salud de España 2011/2012 (ENSE), realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: el 12 % toma sólo algo líquido (café, leche, té, chocolate o cacao, etc.) ; el 57 % algo líquido y pan, tostadas, cereales o bollería (1) ; el 10 % algo líquido y fruta o zumos y pan, tostadas, galletas, cereales o bollería (...). El 3 % de la población de estudio no suele desayunar.

### El desayuno de los escolares:

El desayuno más frecuente (49 % población de estudio) estaba constituido por un lácteo más un alimento del grupo de cereales. El 3 % indicaron que habían tomado para desayunar un lácteo con bollería y solamente un 2 % realizó un desayuno de calidad, considerando este el que incluye al menos tres grupos de alimentos (lácteo + cereal + fruta). Cuando se les preguntó a las familias, solo un 0,5% afirmó que el escolar nunca desayunaba.

Fundación Española de Nutrición (FEN), 2018.