

# Alimentación saludable

Guía para el profesorado



## PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

# Alimentación saludable

Guía para el profesorado



## PROGRAMA PERSEO

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

**GRUPO DE TRABAJO:** Javier Aranceta Bartrina, Carmen Pérez Rodrigo, Margarita Serra Alías, Inge Iraeta Aranbarri, Alejandra Bellido López-Para, Ane Barinagarementeria Balentziaga, Aída Fernández Escobedo.

**COORDINACIÓN CIENTÍFICA:** Javier Aranceta Bartrina.

**COORDINACIÓN TÉCNICA:** Jesús Campos Amado, Vicente Calderón Pascual, Elena González Briones, Alejandro García Cuadra, José Pérez Iruela, Valentín Gavidia Catalán.

**COORDINACIÓN EDITORIAL E ILUSTRACIONES:** IM&C, S.A.



Material didáctico avalado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Con la colaboración de la Unidad de Nutrición Comunitaria del Excmo. Ayuntamiento de Bilbao.



### AGRADECIMIENTOS

#### Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo	Juana del Carmen Alonso Matos
José Pérez Iruela	José María Martín Aceves
Jesús Muñoz Bellerín	Rafael Leal Salazar
José Díaz-Flores Estévez	Ricardo Pérez Sánchez
Guillermo Doménech Muñiz	Juan Carlos Porrúa Pardal
Sara Pupato Ferrari	Juan José Murillo Ramos
Eulalio Ruiz Muñoz	María Dolores Torres Chacón
Manuel Amigo Quintana	Dolores Abelló Planas
José Joaquín Gutiérrez García	Luis Carbonel Pintanel
Natalia Gutiérrez Luna	Miguel Ángel Bonet Granizo

#### Equipo de Expertos del Programa Perseo

Jesús Campos Amado	Valentín Gavidia Catalán
Vicente Calderón Pascual	Inmaculada Gil Canalda
Juan Manuel Ballesteros Arribas	Mª Luisa López Díaz-Ufano
Elena González Briones	Begoña Merino Merino
Alejandro García Cuadra	Susana Monereo Mejías
Jesús Cerdán Victoria	Rosa María Nieto Poyato
Javier Aranceta Bartrina	Lucrecia Suárez Cortina
Carmen Pérez Rodrigo	Fernando Rodríguez Artalejo
Rosa Calvo Sagardoy	Gregorio Varela Moreiras
Ángeles Castro Masó	Óscar Luis Veiga Núñez



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
Subdirección General de Coordinación Científica

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA  
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN  
Centro de Investigación y Documentación Educativa

EDITA  
© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición  
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-07-010-9

ISBN: 978-84-690-9092-3

DEPÓSITO LEGAL: M-XXXX-2007

Programa piloto Perseo.

Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia.

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla.

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

<b>Presentación</b>	Pág. 5
<b>Introducción</b>	Pág. 7
<b>1 Dieta saludable: variedad y equilibrio</b>	Pág. 11
<b>2 Actividad física, sedentarismo y peso corporal</b>	Pág. 25
<b>3 Un desayuno saludable</b>	Pág. 37
<b>4 Comer algo a media mañana y en la merienda</b>	Pág. 43
<b>5 Una comida equilibrada</b>	Pág. 53
<b>6 La cena</b>	Pág. 65
<b>7 Comer y beber entre horas</b>	Pág. 75
<b>8 Las frutas y verduras</b>	Pág. 83
<b>9 Los snacks salados y las chucherías</b>	Pág. 93
<b>10 La alimentación y el deporte</b>	Pág. 103
<b>ANEXO</b>	Pág. 111

## Presentación

**D**atos actuales sobre los hábitos alimentarios de la población escolar y adolescente en nuestro entorno ponen de manifiesto cambios muy importantes en relación a los objetivos nutricionales. En este colectivo se han detectado más que en ningún otro grupo de población modificaciones que han inducido el progresivo alejamiento de la Dieta Mediterránea y la transformación del modelo alimentario predominante hacia un perfil en el que los alimentos procesados van ganando terreno a la cocina tradicional.

Es bien conocido que la alimentación es el principal factor exógeno condicionante de un correcto crecimiento y desarrollo. Los hábitos de alimentación adecuados además de favorecer un estado de bienestar y de energía, asientan las bases para una mayor longevidad y buena calidad de vida en edades posteriores. La adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta. Permite el mantenimiento y promoción de la salud y el bienestar no sólo en la niñez y adolescencia, sino potencialmente en las etapas posteriores de la vida.

Tanto las instituciones europeas relacionadas con la Salud Pública, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diferentes sociedades científicas han mostrado una especial inquietud y sensibilidad por promover iniciativas que favorezcan hábitos de alimentación saludable y la práctica de actividad física en toda la población en general, pero especialmente entre los más jóvenes. También el Ministerio de Sanidad y Consumo, que de acuerdo a la Estrategia Global sobre dieta, actividad física y salud adoptada por la OMS, lanzó a comienzos de 2005 la Estrategia NAOS.

La infancia y la adolescencia constituyen etapas de gran interés para la nutrición, pues supone un período de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios y, por tanto, potencialmente mejorable. También constituye una etapa de riesgo dado el incremento de necesidades nutricionales durante las fases de crecimiento y desarrollo.

El medio escolar proporciona una oportunidad de inestimable valor para la promoción de hábitos alimentarios saludables porque permite llegar a un gran número de personas (escolares, profesorado y familias) y porque sintoniza en métodos y objetivos docentes con los proyectos educativos curriculares.

Las estrategias de educación nutricional que pretenden favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables deben tener en cuenta la realidad social y cultural de

sus protagonistas, sus usos, costumbres y preferencias, reconocer la variedad de circunstancias y situaciones posibles, así como las diferentes realidades socioeconómicas y culturales.

En la Educación Primaria estos contenidos están recogidos en las áreas de **Conocimiento del medio**, donde se propone un trabajo de valoración y adquisición de hábitos y actitudes que favorezcan la salud (analizar y elaborar dietas equilibradas, normas de higiene...) y en la de **Educación Física** (en el bloque 2, de **Habilidades y destrezas del cuerpo**, y en el bloque 3, dedicado al **trabajo en el ámbito personal y al cuidado de la salud**). Se propone trabajar dos aspectos para esta etapa: análisis y elaboración de dietas equilibradas y la comprensión de la importancia que tienen para la salud los hábitos higiénicos y nutricionales. Además, también se relacionan directamente con distintas opciones de ejes transversales. Fundamentalmente con la Educación para la salud, pero también está vinculado a la Educación ambiental, Educación en valores y Respeto a la diversidad.

**El principal objetivo del proyecto PERSEO es motivar a los alumnos/as de 1º a 5º curso de Enseñanza Primaria sobre el interés de una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico, a la vez que desarrollan habilidades y destrezas que les permitan configurar unos hábitos alimentarios más saludables y se estimule la práctica de ejercicio físico gratificante y adecuado.**

El proyecto PERSEO en el marco de la Estrategia NAOS es una iniciativa del Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia, el Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) es la entidad asesora que apoya el desarrollo del proyecto en sus fases científica y aplicada.

## Introducción

**D**iversos estudios reflejan que son frecuentes los hábitos alimentarios inadecuados entre la población infantil y juvenil de nuestro país, tanto desde un punto de vista cuantitativo como cualitativo. Se señalan como aspectos negativos la inadecuada distribución de alimentos durante el día (desayuno deficiente), monotonía alimentaria, consumos de frutas y sobre todo de verduras muy bajos, también bajo consumo de pescado, la preferencia por los fritos sobre otros alimentos, el abuso de snacks (exceso de sal, picoteo, inapetencia en comidas) y refrescos ("calorías vacías"), etc. También se ha puesto de manifiesto que los niveles de actividad física en este colectivo se sitúan por debajo de lo que sería deseable.

El modo de vida actual ha influido de manera importante sobre nuestros hábitos alimentarios, especialmente en los de los niños y jóvenes, alejando el patrón de consumo habitual de las recomendaciones dietéticas, según indican estudios recientes. Datos de diferentes países evidencian que un porcentaje considerable de niños/as realizan consumos insuficientes de frutas y verduras. Es más, un porcentaje significativo no llega a consumir 5 raciones de frutas y verduras a la semana.

El niño a medida que crece y se desarrolla física, psíquica y socialmente va adquiriendo secuencialmente sus hábitos alimentarios. Inicialmente la familia desempeña un papel clave en la configuración del patrón de consumo del niño. Por un lado, como responsables de su alimentación y al mismo tiempo como modelo de referencia. En la familia se establecen las pautas y normas en relación con la comida y el consumo de alimentos. Durante la etapa escolar el entorno social del niño se diversifica y las influencias extrafamiliares adquieren progresivamente una mayor importancia. En este período el niño es cada vez más autónomo y es capaz de empezar a adoptar decisiones personales sobre los alimentos que consume. En la adolescencia el papel de la familia pierde relevancia y, sin embargo, el grupo de amigos y las referencias sociales son condicionantes claves en la estructuración de la dieta del joven adolescente.

Durante la edad escolar los profesores/as, compañeros/as y otras personas del entorno escolar, junto con la publicidad y los líderes sociales adquieren mayor importancia.

El colegio es un marco idóneo para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar.

El proyecto PERSEO tiene como objetivo animar a los niños/a a practicar hábitos alimentarios más saludables a través de un desayuno adecuado, un mayor consumo de frutas y verduras y el consumo esporádico de alimentos de alta densidad energética. También pretende fomentar la práctica de actividad física. Todo ello por medio de actividades educativas que resulten atractivas e incluso divertidas, que estimulen el aprendizaje activo y la reflexión.

Contempla actividades curriculares para el aula y otras sugerencias para actividades fuera del aula. Un aspecto muy importante es que también tiene en cuenta el entorno físico y social del colegio e invita a participar a las familias, con el fin de conseguir que el mensaje que reciben los alumnos/as sea congruente y se refuerce en el entorno en el que se desenvuelven los/as niños/as, dentro del colegio, en la familia y en el entorno de la comunidad inmediata en la que viven.

Cada profesor/a puede desarrollar el programa de manera autónoma, aunque se ha diseñado para que pueda ponerse en marcha y se realice un seguimiento de las actividades por medio de una **Comisión Escolar de Proyectos Saludables**. Pueden formar parte de esta comisión padres, madres, alumnos/as, profesores/as, personal de cocina, salud escolar y otros miembros interesados de la comunidad. La comisión necesitará reunirse periódicamente para monitorizar la buena marcha de las diferentes actividades, apoyarlas y planificar futuras actuaciones.

Esta propuesta educativa dirigida al alumnado de 1º a 5º curso de Enseñanza Primaria se centra en una guía para el profesorado que consta de 10 Unidades Didácticas como prioridad de los principales objetivos a conseguir.

Nos gustaría resaltar la necesidad de implicar a las familias en esta actividad. Con esta finalidad, una parte de las actividades están planteadas como **trabajo en casa junto con los padres/madres**. También se aportarán **boletines informativos** para hacer llegar a las familias e incluso se les invitará a participar en sesiones informativas y otras convocatorias en el centro escolar.

Se trata de un proyecto promovido por el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) vinculado a la Estrategia sobre Nutrición y Actividad Física (NAOS), de acuerdo al plan marcado por la Organización Mundial de la Salud. Cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y Ciencia a través del CIDE y la colaboración de las Consejerías y Departamentos de Salud y Educación de las Comunidades Autónomas implicadas.

Somos conscientes de que, tanto la implicación de la familia como un entorno escolar favorable, son esenciales para que niñas y niños puedan alcanzar estos objetivos educativos. Por este motivo en **PERSEO** son tan importantes el entorno global del colegio, en concreto la oferta alimentaria en el marco del comedor escolar, y el componente de trabajo con las familias y la comunidad inmediata en la que chicos y chicas se desenvuelven habitualmente.

Cada **unidad didáctica** está estructurada con los siguientes apartados:

- ▶ Objetivos educativos.
- ▶ Contenidos a trasladar al alumnado.
- ▶ Actividades complementarias propuestas de distintos grado de complejidad.

Se propone que las 10 unidades didácticas puedan abordarse **en los dos primeros trimestres del curso escolar**; esto es, entre los meses de septiembre y marzo.

Para cada unidad didáctica se plantea que el profesorado al menos presente una breve y sencilla exposición de contenidos en el aula y proponga la realización de al menos dos actividades complementarias, que pueden llevarse a cabo en el aula o como actividad de refuerzo en casa. Las actividades didácticas tienen una duración variable que oscila entre los 15 y los 30 minutos, además de la exposición de contenidos. De manera, que para cada unidad didáctica se requiere una dedicación mínima en el aula de 45 minutos, que se pueden desarrollar en una o más sesiones de trabajo.

Además, también se proponen actividades que pueden realizarse con todos los niños y niñas del colegio, e incluso con las familias, con ocasión de fiestas y celebraciones especiales: olimpiada escolar, día de la fruta, etc.

Este material de trabajo se complementa con el libro de actividades para el alumnado.

Al final de este manual encontrará en un anexo unas fichas de campo en las que podrá anotar cuáles de las actividades propuestas ha realizado en cada una de las unidades didácticas y los comentarios que considere oportuno añadir.

**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Acercar al alumnado al mundo de la alimentación y su relación con una vida más saludable.

**OBJETIVOS GENERALES**

1. Descubrir en qué consiste una dieta saludable y las pautas a seguir para conseguirla.
2. Diferenciar los conceptos "nutriente" y "alimento".
3. Conocer cómo debe ser la distribución de la alimentación a lo largo del día.
4. Relacionar familias de alimentos y su frecuencia de consumo de acuerdo a la Pirámide de la alimentación saludable.
5. Valorar y reconocer las propias preferencias alimentarias.

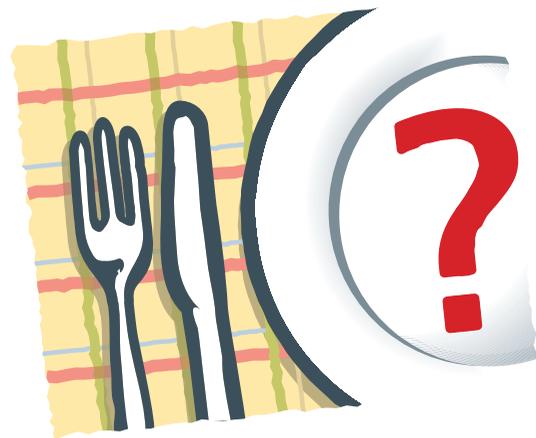
**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

El alumnado, al final del programa:

- Es consciente de que es necesario comer para crecer, tener buena salud y estar activo.
- Identifica los alimentos básicos importantes para el crecimiento y la salud (las frutas, las verduras; los cereales; los lácteos; las carnes, los pescados, los huevos). (Pirámide de la alimentación saludable: base y niveles inferiores).
- Identifica los alimentos que no forman parte de los grupos básicos (snacks, dulces, golosinas) y su papel en la dieta (Vértice de la pirámide de la alimentación saludable).
- Identifica y clasifica distintos tipos de alimentos y bebidas (clasificación funcional de los alimentos: fuente de energía para trabajar en el colegio y para hacer ejercicio; alimentos que ayudan a crecer (lácteos, carnes, pescados, huevos, legumbres); alimentos reguladores, imprescindibles para estar bien (frutas y verduras).
- Establece la diferencia entre los alimentos de consumo diario habitual y los alimentos de consumo esporádico.
- Comprende que una alimentación variada es importante para la salud.
- Se da cuenta del número de veces que come cada día y distingue las comidas principales de las tomas entre horas, aperitivos, golosinas.
- Está dispuesto a probar y consumir alimentos diversos.

**L**a alimentación constituye la base de nuestra vida; es una de las variables que modifica nuestro ritmo de vida de forma intensa. La energía para cumplir las actividades diarias depende en gran medida de la forma de alimentarnos. También nuestra salud, que se resiente cuando la dieta es inadecuada y sufrimos falta de determinados nutrientes o exceso de los mismos.

El estado nutricional y la salud forman, por tanto, un binomio inseparable. Se ha demostrado en diversas ocasiones y confirma la relación entre los hábitos alimenticios, el estado de salud y la aparición de determinadas enfermedades crónicas, cada vez más frecuentes, como las enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, osteoporosis, etc.



Desde los primeros años de vida es importante que conozcamos y adquiramos los hábitos más saludables, para evitar posibles enfermedades o prácticas negativas en la etapa de maduración y adulta. Uno de los principales puntos a estudiar será, por tanto, la dieta saludable.

Saber en qué consiste una dieta saludable, familiarizarse con ella y acercar a los niños al mundo de la alimentación hará que estén más concienciados sobre la importancia de llevar una vida saludable y la mejor manera de hacerlo. Conocer, experimentar, saborear, probar, ver, imitar.

La dieta saludable, debe ser adecuada tanto cualitativa como cuantitativamente; se trata de que la cantidad y las características nutricionales permitan satisfacer las necesidades de cada persona. Debe ser variada en cuanto a los distintos tipos de alimentos se refiere, y equilibrada en la proporción de los nutrientes que debe aportar al organismo.

Conseguirlo es sencillo, basta con unos conocimientos básicos sobre cómo distribuir la alimentación a lo largo del día, la frecuencia y la cantidad de cada grupo de alimentos que debe estar presente en la dieta de forma habitual.

## Situación actual: niños y jóvenes

**D**iversos estudios nutricionales referentes a la población infantil y adolescente muestran el cambio que la alimentación de los jóvenes viene sufriendo en los últimos años.



La cocina ha sufrido muchas modificaciones; hemos sustituido la cocina tradicional "de los pucheros" por un tipo de alimentación más industrializada y menos saludable, muy alejada de la Dieta Mediterránea tradicional.

Diversos estudios realizados en nuestro entorno detectan algunos puntos a corregir, como son el consumo escaso de frutas y verduras, que pocas veces llegan a satisfacer la recomendaciones, o el desayuno, que sigue siendo una asignatura pendiente. Proporciona menos valor energético del necesario y como consecuencia desequilibra la distribución del resto de tomas diarias.

Estos resultados son lógicos si tenemos en cuenta el cambio social experimentado en las últimas décadas. Han tenido lugar importantes cambios sociológicos y de comportamiento en este colectivo. La cultura alimentaria de nuestros jóvenes ha cambiado.



## Recomendaciones: los cambios necesarios

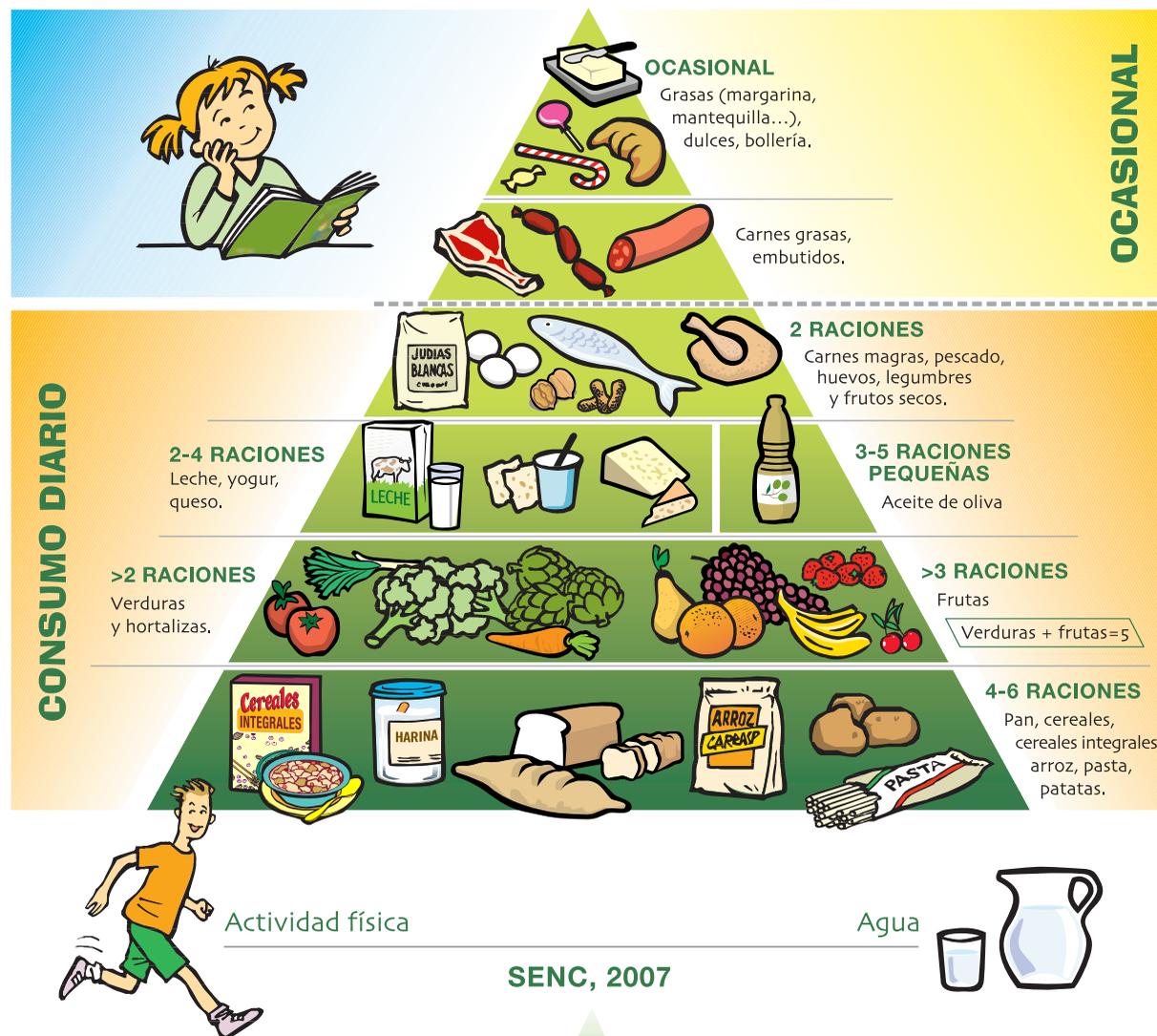
**U**na tarea a realizar para mejorar y adecuar los hábitos incorrectos de los jóvenes es compensar la falta de información sobre alimentación.

Los puntos débiles como el consumo de frutas y verduras o el desayuno insuficiente son temas que es necesario abordar. Sin embargo, modificar hábitos establecidos y consolidar nuevos hábitos adquiridos no es tarea fácil. Proporcionar información no es sufi-

ciente. Cada vez se concede mayor importancia a la influencia del entorno social inmediato en el que el niño se desenvuelve: la familia, los amigos, la clase, el colegio. Crear un entorno que favorezca la adopción de hábitos saludables es un complemento imprescindible, hacer que la opción más saludable sea también la más fácil y la más accesible.

La pirámide de la alimentación saludable es una de las herramientas más eficaces para que los niños y niñas aprendan cómo debe ser este tipo de dieta, a dividir los grupos de alimentos y clasificarlos según su frecuencia de consumo.

### Pirámide de la alimentación saludable



### La dieta saludable, recomendaciones

- ▶ La dieta saludable debe ser variada; es decir, que contenga todos los grupos de alimentos, cereales, verduras, frutas, lácteos, carnes, pescados, aceites y, muy ocasionalmente, dulces. Hemos de fomentar también, el consumo de frutos secos.
- ▶ El equilibrio de los grupos de alimentos es esencial para conseguir que la dieta sea correcta. La pirámide de los alimentos muestra con qué frecuencia debe consumirse cada grupo.
- ▶ Es importante que conozcan sabores y texturas diferentes y que no se rindan delante de un alimento que no les gusta. Debemos, sobre todo, animarles a que prueben distintos alimentos, que conozcan nuevos sabores y variedades, porque a lo largo de la vida pueden cambiar los gustos. Los hábitos y las conductas alimentarias deben trabajarse en edades tempranas.

- ▶ La masticación es también un acto importante para trabajar en los primeros cursos de primaria. La dentadura definitiva necesita además de alimentos ricos en calcio y magnesio, un aporte de alimentos "duros": zanahorias crudas, hortalizas, manzanas, etc. De esta manera lograremos reforzar y fortalecer las encías.



- ▶ Además de los alimentos, la bebida es un elemento importante en la dieta. La pirámide nos recuerda la importancia de beber agua.
- ▶ La actividad física acompaña a la dieta saludable; se representa junto a la pirámide y el agua. Es el momento de que los niños adquieran hábitos que durarán el resto de su vida.

- ▶ Se deben realizar las distintas tomas del día para conseguir que la alimentación sea equilibrada y completa. Nunca se debe olvidar el **desayuno**, una de las tomas más importantes por ser la primera del día, ya que debe aportar energía necesaria para un buen comienzo de la jornada. La **media mañana** y **merienda** deben aportar aproximadamente sobre un 10% de la energía total diaria. Es un buen momento para ofrecer a niñas y niños una fruta, un lácteo o un bocadillo para reponer fuerzas. La **comida** es la toma principal del día; debe ser completa en cuanto a grupos de alimentos, se deben ofrecer tanto cereales, como verduras y proteínas, acabando con un postre

de fruta o lácteo. La **cena** debe tener la misma estructura que la comida y debe complementarse con ésta.

Una alimentación equilibrada implica un aporte de nutrientes adecuado en cantidad y cualidad a las necesidades del niño. La Organización Mundial de la Salud recomienda que un 50-55% del total de la energía ingerida proceda de los hidratos de carbono, un 30-35% de los lípidos y un 12-15% de las proteínas.

Las raciones recomendadas varían en número y cualidad según la edad y los requerimientos individuales, como por ejemplo el sexo, el ritmo de crecimiento y la actividad física que realizan. Las recomendaciones siempre son orientativas, pero se puede generalizar con la siguiente fórmula:

$$1.200 \text{ kcal} + (100 \text{ Kcal} \times \text{año de edad})$$

Así, para un escolar de 10 años, las necesidades energéticas serían:

$$1.200 \text{ Kcal} + (100 \text{ Kcal} \times 10 \text{ años}) = 2.200 \text{ Kcal}$$

### Equivalencias entre los diferentes tipos de alimentos:

#### Farináceos

(ricos en hidratos de carbono complejos)

- 3- 4 rebanadas de pan (40-60 g).
- 1 plato de arroz o pasta (50-60 g crudos- 150-200 g cocidos).
- 6 cucharadas soperas de cereales (30 g).
- 1 plato de guisantes (150-200 g).
- 1 plato de legumbres (60-80 g crudos - 150-200 g cocidos).
- 6-8 galletas María (30-40 g).

#### Verduras

- 1 tomate, zanahoria o alcachofa.
- Medio pimiento, berenjena o calabacín.
- 12-15 judías verdes.
- 125 g acelgas, espinacas o verdura similar.

#### Frutas

- 1 pieza mediana de fruta.
- 5-6 fresones.
- 1 plátano.
- 1 vaso de zumo de fruta natural.
- 1 trozo de melón, sandía o piña.

#### Lácteos

- 1 vaso de leche.
- 2 yogures.
- 1 loncha de queso semicurado (40 g).
- 80-100 g de queso fresco.

#### Carne, pescado, huevos o legumbres

(ricos en proteínas)

- 1 filete de carne (ternera, vacuno, etc.) de 60 a 80 g o 1/4 de pollo, conejo...
- 1 porción de pescado de 75-100 g.
- 1 huevo.
- 2 lonchas finas de jamón.
- 1 plato de legumbres.

#### Aceites y frutos secos

- 1 cucharada sopera de aceite (10 ml).
- 20 g de frutos secos (almendras, avellanas, nueces...).

#### Agua

- 1 vaso lleno de agua (200 ml).

Fuente: Adaptado modificado de la Guía: "Alimentación saludable en la etapa escolar" (Generalitat de Catalunya).

### Dieta saludable

**Variada:** contiene todos los grupos de alimentos.

**Equilibrada:** los grupos de alimentos deben tener una cantidad y una frecuencia de consumo determinada para que la dieta sea equilibrada.

**Agua:** es la principal bebida que se debe tomar en una alimentación saludable.

**Ejercicio físico:** es necesario para complementar la dieta y adquirir hábitos saludables en la niñez.

**Las tomas del día:** se deben realizar todas las toma del día, desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

- Debemos fomentar la aceptación del propio cuerpo. En las últimas etapas de primaria, las niñas experimentan cambios corporales importantes. Los educadores deben explicar a los alumnos los cambios físicos y psíquicos que aparecerán en la adolescencia. De esta manera se lograrán púberes con mayor autoestima y autoaceptación.

Reparto de los grupos de alimentos y raciones durante el día		
<b>Desayuno</b>	1 ración de lácteo 1/2 ración de farináceo 1 ración de fruta	1 taza de leche 1 zumo natural de frutas frescas 6 cucharadas soperas de cereales
<b>Media mañana</b>	1 ración de farináceo 1 ración de lácteo 1/2 ración de aceite	Bocadillo de queso con aceite de oliva
<b>Almuerzo</b>	1 ración de farináceo 1 ración de carne, pescado o huevo 1 ración de verdura 1 ración de fruta 2 raciones de aceite 1/2 ración de farináceo	Macarrones Pollo Zanahoria rayada Macedonia de frutas 2 cucharadas de aceite 2 rebanadas de pan Agua
<b>Merienda</b>	1/2 ración de farináceo 1/2 ración lácteo	Galletas 1 yogurt Agua
<b>Cena</b>	1 ración de farináceo 1/2 ración de farináceo 1 ración de carne, pescado o huevo 1 ración de verdura 1 ración de fruta 1 y 1/2 raciones de aceite	Sopa de arroz 2 rebanadas de pan Sardinas rebozadas Espinacas salteadas con piñones Manzana Aceite de oliva
<b>Antes de ir a dormir</b>	1 ración de lácteo	1 vaso de leche

*Fuente: Adaptado modificado de la Guía: "Alimentación saludable en la etapa escolar" (Generalitat de Catalunya).*

## Actividades para trabajar el tema en el aula: la dieta saludable

Además de la exposición de contenidos al alumnado, que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar, al menos, dos de las actividades propuestas.

## Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
<b>¿Nutriente o alimento?</b>	Aprender el concepto de nutriente y alimento.	Explicación Comparación coche.	Cuaderno del alumno/a.	Variable.
<b>¿Todos los alimentos son iguales?</b>	Clasificar los alimentos según el nutriente que domina.	Clasificar y pegar fotografías de alimentos en un mural.	Fotografías de alimentos.	Variable.
<b>Una dieta saludable</b>	Reflexionar sobre la dieta saludable.	Lluvia de ideas. Explicación dieta saludable.	Cuaderno del alumno/a.	10 minutos.
<b>Alimentos preferidos</b>	Valorar y reconocer las propias preferencias alimentarias.	Elaborar lista de alimentos. Reflexión sobre los gustos y búsqueda de soluciones.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.
<b>Mi pirámide particular</b>	Aprender el concepto de pirámide alimentaria.	Confeccionar una pirámide alimentaria.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.
<b>Una pirámide gigante</b>	Aprender el diagrama de la pirámide alimentaria.	Elaborar fichas de alimentos y pegarlas en la pirámide.	Tarjetas y pirámide "gigante" en blanco.	15 minutos.
<b>¡Se ha colado un intruso!</b>	Aprender a clasificar los alimentos según el nutriente "dominante".	Buscar el alimento que no pertenece a cada grupo.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.
<b>¿De procedencia vegetal o animal?</b>	Clasificar los alimentos según su origen animal o vegetal.	Clasificar los alimentos según su procedencia.	Alimentos de plástico/fotografías de alimentos.	15 minutos.
<b>Construcción de la rueda de alimentos</b>	Clasificar los alimentos según el parecido en nutrientes.	Construir por grupos una rueda de alimentos.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.
<b>Decálogo de la dieta saludable</b>	Aprender las 10 normas básicas para tener una alimentación saludable.	Redactar y explicar por grupos un decálogo de la dieta saludable.	Papel.	15 minutos.

### 1. ¿Nutriente o alimento?

**Objetivo: Aprender el concepto de nutriente y alimento.**

En esta actividad los alumnos aprenderán que los **alimentos** están constituidos por unas sustancias químicas que se denominan **nutrientes**.

El concepto de nutriente y alimento es básico para poder entender la dieta saludable y las necesidades nutricionales.

Se podría realizar la siguiente explicación:

Hay alimentos que contienen una gran variedad de nutrientes, como por ejemplo la leche; otros, muy pocos, como por ejemplo, el aceite.

Según el nutriente que domina se clasifican en:

**Alimentos energéticos:** Dominan los hidratos de carbono (para obtener la energía de inmediato) o las grasas (energía de reserva).

**Alimentos constructores o plásticos:** Dominan las proteínas.

**Alimentos reguladores:** Predominan las vitaminas y minerales.

Para que los más pequeños entiendan estos conceptos, se les comparará el cuerpo humano con un coche. Utilizaremos el dibujo de un coche para que comparen las partes del coche con los nutrientes que necesitamos para funcionar.

El coche necesita energía (gasolina) para poder funcionar, y del mismo modo el cuerpo necesita energía (hidratos de carbono) para llevar a cabo todas las actividades diarias: andar, jugar, estudiar... Es importante tener siempre un bidón de gasolina de reserva en el coche. Las grasas actúan en el organismo como fuentes de reserva.

Siempre tendremos que tener el coche a punto. Hay que mantener los niveles adecuados de lubricante, líquido de frenos, aceite, etc. En el cuerpo humano las vitaminas y los minerales son imprescindibles para tener el organismo en perfectas condiciones; son los nutrientes reguladores.

Por último, debemos mantener el coche en buen estado: las ruedas, el volante, la carrocería, etc. No tienen que tener ninguna tara. Las proteínas realizan la misma función en el organismo.

## 2. ¿Todos los alimentos son iguales?

**Objetivo: Clasificar los alimentos según el nutriente que domina.**

Para esta actividad necesitaremos muchas fotografías de alimentos de catálogos y de revistas.

Los alumnos clasificarán y pegarán en un gran mural las fotografías de los alimentos en tres grupos: alimentos energéticos, alimentos constructores o plásticos y alimentos reguladores, según el nutriente que domine más.

Para ello, los alumnos deberán saber a qué grupo pertenece cada alimento. Por lo tanto, es aconsejable que antes de esta actividad se realice la primera actividad: ¿Nutriente o alimento?

## 3. ¿Una dieta saludable?

**Objetivo: Reflexionar sobre la dieta saludable.**

Para motivar al alumnado el profesor empezará la clase con la dinámica de grupos: **lluvia de ideas**.

Anotará en la pizarra todas las palabras que los alumnos sugieran referentes a la siguiente pregunta: **¿Qué es para vosotros una dieta saludable?**

Seguidamente, el profesor ordenará las palabras en subgrupos. A partir de esta lluvia de ideas se explicará en qué consiste una dieta saludable. Es preferible que lo acompañe con un material visual.

Los conceptos que no deben faltar en su explicación son:

La alimentación debe ser:

- **Equilibrada:** Existen diferentes grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados (que los alumnos enumeren en voz alta alimentos de cada grupo). Explicar que cada grupo de alimentos hay que tomarlos con diferente frecuencia (que los alumnos digan cuáles son los que más frecuentemente se deben tomar y los que se deben tomar con menor frecuencia).
- **Variada:** Debe incluir todo tipo de alimentos.

Además:

- **Beber agua:** Es necesaria para la vida.
- **Realizar ejercicio físico:** Es necesario hacer al menos 30 minutos de ejercicio físico al día. Animarles a que digan qué ejercicio físico hacen ellos, explicarles que la actividad física no es sólo el deporte que realizan, sino todo el tiempo en el que ellos se mueven de forma activa.
- **Distribución de las tomas a lo largo del día:** Es necesario que los niños realicen al menos las cinco tomas principales: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

## 4. Alimentos preferidos

**Objetivo: Valorar y reconocer las propias preferencias alimentarias.**

Muchas veces "gusta un alimento", pero no se consume. Por esta razón, es importante reflexionar sobre los gustos de los alimentos del alumnado.

Se confeccionará una lista de alimentos de los diferentes grupos. Ellos han de marcar qué alimentos:

- "Me gustan mucho".
- "Me gustan".
- "Me gustan, pero no me los como".
- "No me gustan, pero me los como".
- "No me gustan y no me los como".

Al final, los alumnos buscarán soluciones particulares para consumir los alimentos básicos para la salud que ellos no consumen.

## 5. Mi pirámide particular

**Objetivo: Aprender el concepto de pirámide alimentaria. Actuar indirectamente en la familia para obtener mejores resultados.**

Con el modelo de la pirámide de la SENC, los alumnos deben confeccionar su propia pirámide. La pueden realizar con dibujos o con fotografías.

Esta pirámide, que la supervisará el profesor, la enseñarán a los padres y la pondrán en un lugar muy visible de la casa.

## 6. Una pirámide gigante

**Objetivo:** Aprender el diagrama de la pirámide alimentaria y repasar todos los conceptos aprendidos anteriormente.

- A cada alumno se le dará una tarjeta con el nombre de un alimento. Ej.: pan, cereales, harina, arroz, pasta, frutos secos, mantequilla, frutas, verduras, queso, yogur, leche, aceite, carnes, pescados, legumbres, embutidos, grasas, dulces...
- Cada alumno hará una ficha del alimento concreto y lo dibujará para posteriormente colorearlo y recortarlo.
- Por último, con la supervisión del profesor, pegará su alimento en el lugar correcto de una pirámide "gigante", que estará en blanco para que los alumnos la completen con sus dibujos.

## 7. ¿Se ha colado un intruso!

**Objetivo:** Aprender a clasificar los alimentos según el nutriente "dominante".

En esta actividad el alumno ha de buscar en cada columna el alimento "intruso" que se ha colado entre diferentes alimentos pertenecientes al mismo grupo según el nutriente dominante.

Leche	Carne	Acelgas	Pan
Yogurt	<b>Pan</b>	Zanahorias	Cereales
Cuajada	Calamares	<b>Arroz</b>	<b>Carne</b>
<b>Jamón</b>	Pollo	Alcachofas	Galletas
Queso	Sardinas	Judías verdes	Macarrones

Los alimentos escritos en naranja son los "intrusos".

## 8. ¿De procedencia vegetal o animal?

**Objetivo:** Clasificar los alimentos según su origen animal o vegetal.

Para esta actividad se necesitan alimentos de plástico que venden en las tiendas de juguetes. En su defecto, se pueden dibujar o recortar fotografías procedentes de catálogos publicitarios.

La actividad consiste que los niños aprendan a clasificar los alimentos según su procedencia. Es importante que los alimentos sean variados.

## 9. Construcción de la rueda de alimentos

**Objetivo:** Clasificar los alimentos según el parecido en nutrientes.

La rueda de alimentos es un diagrama muy útil para poder clasificar los alimentos según el parecido en nutrientes. Hay ruedas muy diferentes. La que utilizaremos en esta actividad es una rueda formada por 6 sectores: el grupo de los lácticos, el grupo de las verduras y hortalizas, el grupo de las frutas, el grupo de los cereales y féculas, el grupo de las grasas y el grupo de los alimentos proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres).

Se les explicará que en la rueda no están representados los alimentos y productos superfluos, bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas, aperitivos y chucherías.

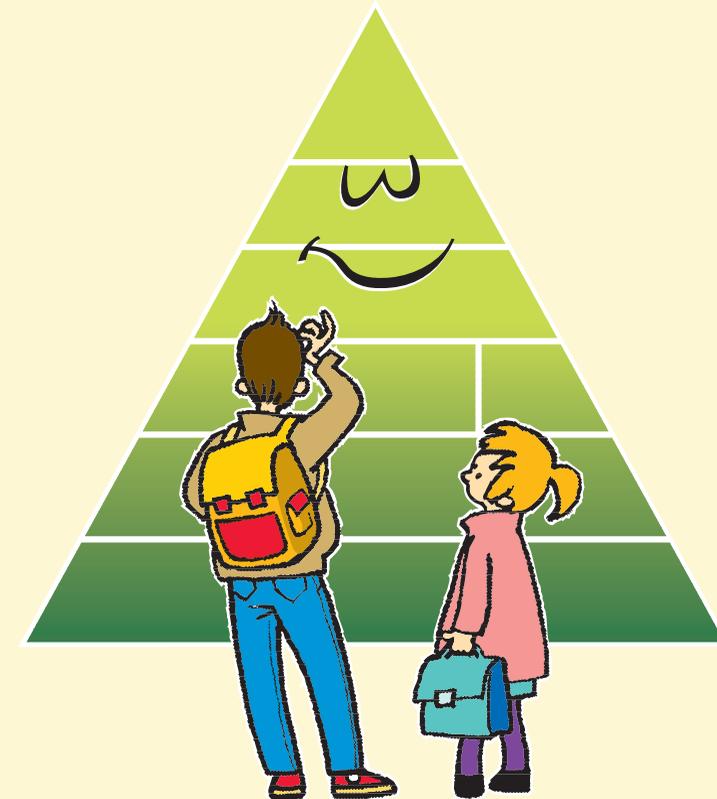
- Para desarrollar la actividad se harán grupos de 4 alumnos.
- Cada grupo construirá su propia rueda de alimentos. La dividirá en 6 sectores.
- También, dibujarán y pintarán en un papel alimentos representantes de los 6 grupos.
- Por último, pegarán los alimentos en el sector correspondiente.

## 10. Decálogo de la dieta saludable

**Objetivo:** Redactar las 10 normas básicas para tener una alimentación saludable.

Esta actividad es muy útil para recordar y reforzar los conceptos aprendidos a lo largo de las actividades de educación nutricional que se hayan realizado en la escuela.

- Se divide la clase en grupos de 4.
- Cada grupo redactará un decálogo de la dieta saludable.
- Es importante que se les dé unas pautas a seguir. Han de tener en cuenta: el desayuno, la merienda, la variedad y el equilibrio en las comidas, la higiene, el consumo de hortalizas, verduras y frutas, las cenas en familia, el comportamiento alimentario, el ejercicio físico, el beber agua, las desigualdades en el mundo...
- Finalmente, cada grupo explicará su propio decálogo.



**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Fomentar entre los escolares hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física.

**OBJETIVOS GENERALES**

1. Comprender la importancia de la actividad física y de una dieta saludable para conseguir y mantener un peso corporal adecuado.
2. Conocer el concepto y uso de las curvas de crecimiento con el fin de evaluar el crecimiento físico en el tiempo.
3. Favorecer la actividad física en los períodos de recreo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

El alumnado, al final del programa:

- Conoce que los alimentos contienen nutrientes y que proporcionan la energía necesaria para el crecimiento y la actividad diaria.
- Diferencia acciones cotidianas que favorecen una vida saludable.
- Reconoce los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico diario.
- Reconoce que las personas tienen tamaños y formas corporales diferentes.
- Respeto formas y tamaños corporales diferentes.
- Evalúa su propio nivel de actividad física habitual y lo compara con las recomendaciones.

**E**n los últimos 15 años se ha triplicado el número de niños obesos, de un 4% se ha pasado a un 14%. Este incremento es debido a un estilo de vida cada vez más sedentario y también a un cambio en los hábitos alimentarios: el abandono de la dieta mediterránea. Hay un déficit en el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, y, en cambio, un consumo excesivo de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas saturadas, así como un aumento de comida rápida.

El peso corporal depende directamente de la ingesta calórica y el gasto energético que se lleva a cabo. La obesidad es el resultado de un balance positivo entre estos dos factores; es decir, un aumento de la ingesta calórica no compensado con un aumento proporcional del gasto energético, o un descenso del gasto energético que no se acompaña de una reducción del aporte energético.

La práctica de actividad física y mantener una dieta saludable son imprescindibles para mantener un peso corporal adecuado. El mantenimiento de este peso corporal y su correcta evolución en la etapa de crecimiento plantea la necesidad de evitar desequilibrios alimentarios que puedan originar obesidad y enfermedades relacionadas con el sobrepeso, como diabetes, hipertensión, colesterol, cáncer, etc.



En la actualidad, con mucha frecuencia, niños y adultos llevamos una vida sedentaria, con lo que se reduce el gasto calórico que no se compensa con un menor aporte energético con la dieta habitual. Por tanto, suele ir acompañado con un aumento de peso corporal no deseado, aún menos en la edad infantil.

Las investigaciones demuestran que el peso de los niños está muy relacionado con la obesidad del adulto, independientemente del estatus socioeconómico familiar y el nivel de educación. Gran parte de los niños obesos se transforman en adultos obesos.

Se debe actuar cuanto antes y fomentar entre los escolares hábitos alimentarios saludables y al, mismo tiempo, la práctica de una actividad física planificada, estructurada y repetitiva.

Por esto, cuando hablamos de la necesidad de que la actividad física aumente, no nos referimos a que sea necesario realizar un deporte, sino a llevar una vida más activa en la que moverse, pasear, ir al colegio andando o en bicicleta y subir por las escaleras sean actividades rutinarias que nos ayuden a mantener el peso corporal adecuado.

## Situación actual: niños y jóvenes

**L**a actividad física en niños y jóvenes ha sufrido un cambio paralelo a la sociedad. Uno de los motivos de que los niños de nuestro alrededor no lleven a cabo la misma



actividad física que los de hace unos años es que la seguridad de nuestras calles no es la misma que la de las décadas pasadas; los niños no van solos al colegio andando o en bicicleta, no juegan solos en las calles, y de esta manera la actividad física se ve gravemente disminuida.

La forma de entretenimiento de los jóvenes es otro factor responsable de que actualmente sean más sedentarios. Las nuevas tecnologías como los ordenadores, las videoconsolas o la televisión, les mantienen una gran proporción del tiempo de ocio parados.

## Recomendaciones: cómo cambiar la situación

**A**umentar la actividad física en la edad escolar es un trabajo de padres y educadores. El trabajo que se puede hacer en los colegios es muy importante, ya que es donde pasan una buena parte del día y suelen contar con instalaciones donde niños y niñas pueden hacer ejercicio, jugar y divertirse llevando a cabo un gasto calórico importante.

Se debe animar a los niños a que realicen ejercicio físico programado, es decir, algún deporte que les guste, les entretenga y les ayude a crear unos hábitos saludables. Los colegios deben ofrecer actividades extraescolares para que los alumnos puedan practicar el deporte que les gusta después de sus clases. Son muy aconsejables los deportes de equipo donde además de hacer ejercicio aumentan las relaciones con los compañeros y adquieren valores como compañerismo, amistad, etc.

Animar a los alumnos a salir al patio en la hora del recreo es otra oportunidad para que realicen actividad física. Es preferible que en su tiempo de ocio no se queden en clase sin hacer nada.

Se pueden ofrecer elementos y juegos que favorezcan el movimiento de los niños. Por ejemplo, en la hora del recreo facilitarles balones, cuerdas y gomas para saltar, tizas para pintar en el suelo, juegos como la pina, hínque, etc. Es posible que los niños de edades entre 6 y 10 años no conozcan algunos juegos como los anteriores, ya que en la



actualidad sus juegos se basan en videoconsolas y ordenadores. Por tanto será interesante enseñarles estos juegos para que desarrollen su actividad física diaria.

La asignatura de educación física es un buen momento para que los niños adquieran una buena forma física y comiencen a mostrar interés por las actividades deportivas. Esta materia debería contribuir a familiarizar al alumnado con diferentes deportes, enseñar las reglas básicas de los más interesantes y animar a los alumnos a que realicen el deporte que más les guste o en el que destaquen. A esta edad la educación física es la base para decidir si harán deporte en

los siguientes años u optarán por una vida más sedentaria.

Para fomentar el deporte y la actividad física se puede crear una jornada escolar dedicada a este tema, en la que los alumnos estudien diferentes deportes, hagan carteles animando a sus compañeros a realizar ejercicio y se dediquen las horas lectivas para realizar campeonatos o competiciones de diferentes juegos y deportes en el patio.

Se recomendarán también ejercicios en los que intervenga el transporte del propio cuerpo (andar, correr, saltar, esquiar y nadar). Se recomienda ejecutarlos en porcentajes cercanos al 70% de la capacidad máxima mantenidos durante largos períodos de tiempo (45-60 minutos).

Para los escolares obesos son más aconsejables las actividades lúdicas y recreativas que las competitivas, y las individuales antes que las colectivas. Salvo en los casos especiales, el niño es quien debe elegir el tipo de actividad de acuerdo con sus preferencias. Es importante que el ejercicio físico lo realice ilusionado y progresivamente.

### Actividad física, sedentarismo y peso corporal

$$\text{PESO CORPORAL} = \text{INGESTA CALÓRICA} - \text{GASTO ENERGÉTICO}$$

<b>Motivos de un alto peso corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingesta calórica alta y bajo gasto energético.</li> <li>• Ingesta calórica moderada y vida sedentaria.</li> <li>• Gasto energético alto y aumento de la ingesta de forma desequilibrada.</li> </ul>
<b>Situación actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vida sedentaria.</li> <li>• Menor gasto energético en juegos y deportes.</li> <li>• Tiempo de ocio dedicado a videojuegos o televisión.</li> <li>• Inseguridad en la calle para jugar.</li> <li>• Mayor uso de transportes para desplazamientos cortos.</li> </ul>
<b>Posibles soluciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos y actividades en el recreo escolar.</li> <li>• Práctica de distintos deportes en educación física.</li> <li>• Actividades deportivas en horas extraescolares.</li> <li>• Días escolares dedicados al deporte y la actividad física.</li> </ul>

Las curvas de crecimiento son una herramienta útil para registrar y evaluar el crecimiento físico de los niños en el transcurso del tiempo. Estos gráficos tienen trazadas varias curvas que representan la evolución en peso y talla de la mayoría de los niños según la edad y el sexo.

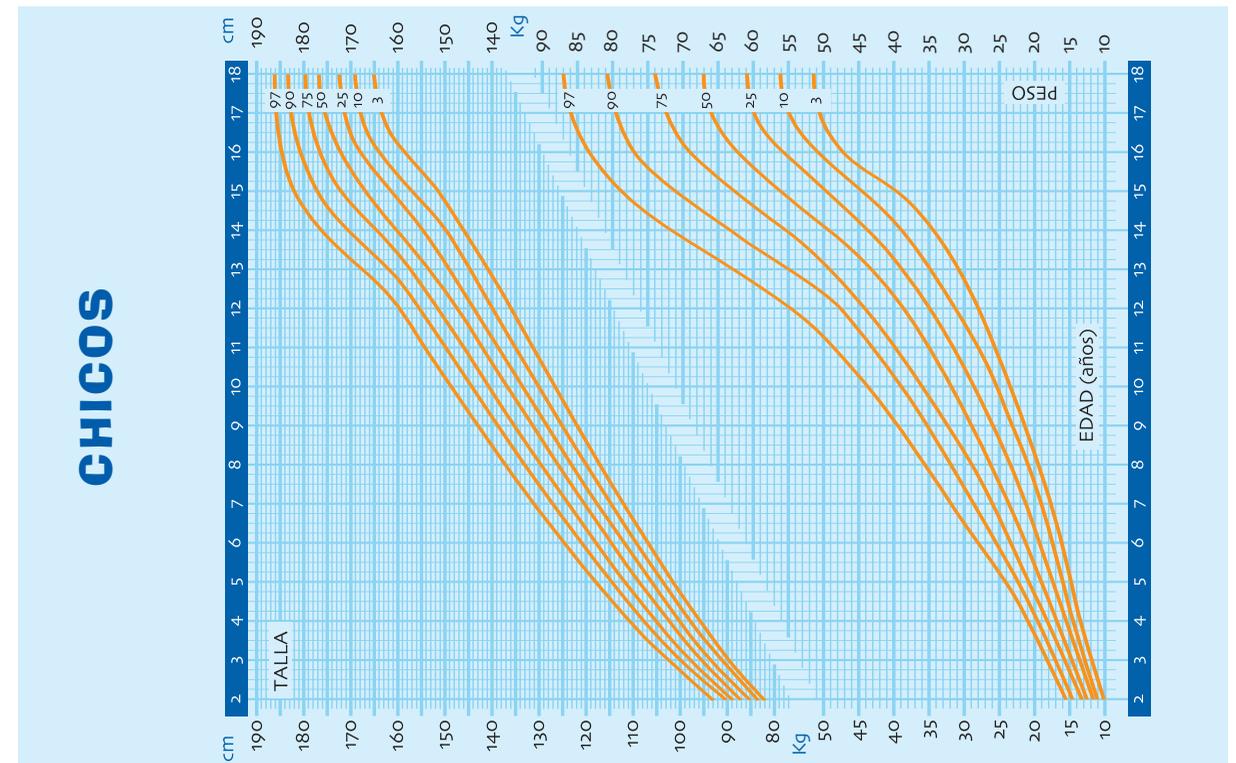
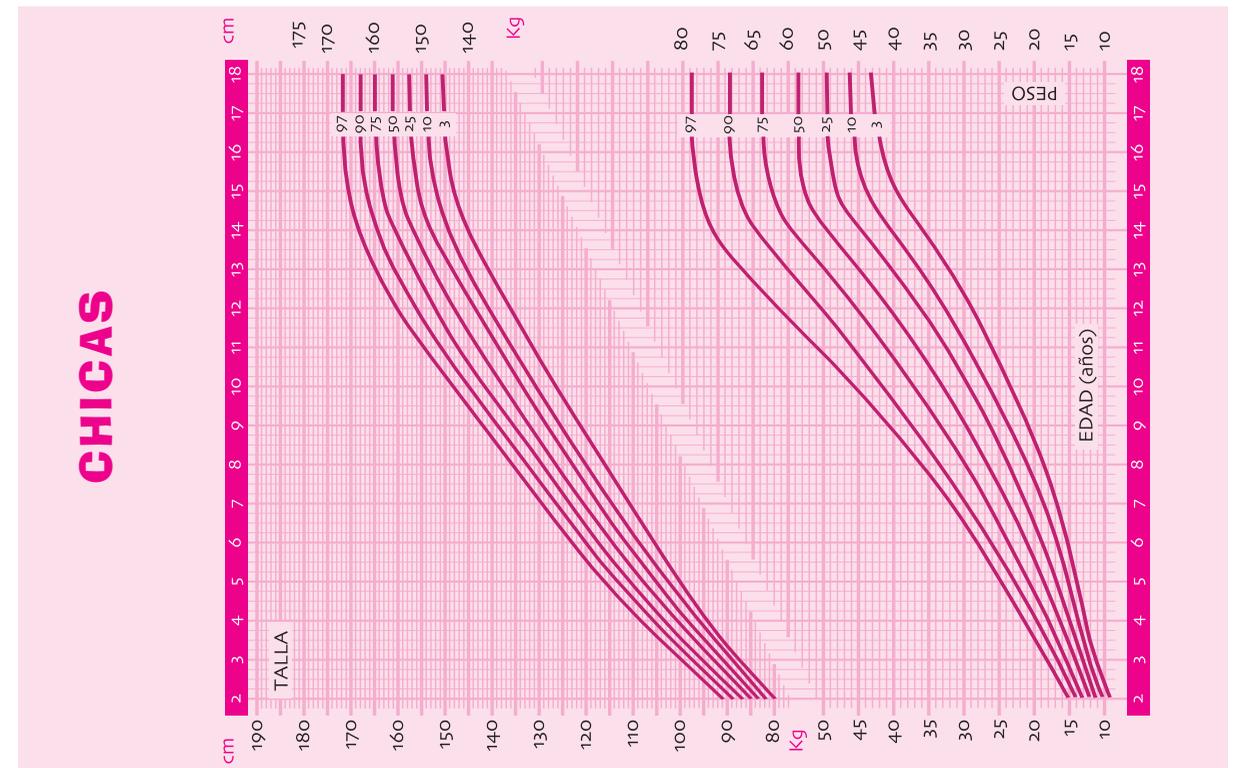
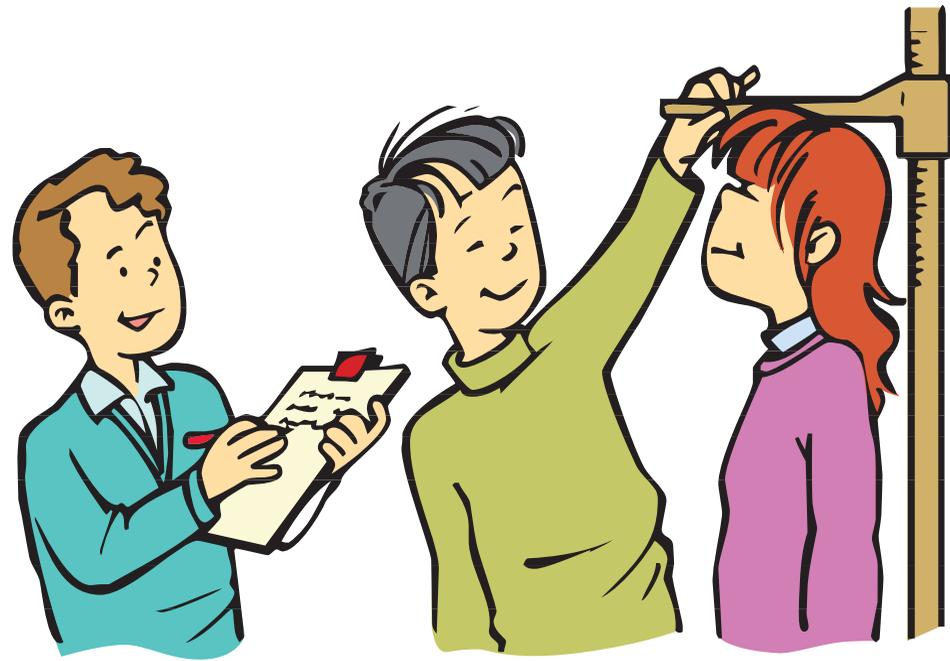
Si la talla y el peso se mantienen en la misma curva a lo largo del tiempo significa que su crecimiento es óptimo. Si se observan desviaciones importantes, se puede sospechar que existe alguna alteración en el crecimiento, que puede estar provocada por malos hábitos alimentarios o un exceso de sedentarismo.

Lo importante es que la talla y el peso del niño/a se mantengan en un mismo canal a lo largo del tiempo, o que sólo experimenten leves desviaciones.

No obstante, debemos considerar la evolución de cada niño en particular. Hay niños que por su constitución genética siguen otras líneas de crecimiento diferentes a la mayoría. El pediatra será el encargado de supervisar todas las modificaciones que se experimenten.

Los alumnos de los últimos cursos muchas veces preguntan para qué sirven estas curvas. Se les puede explicar en qué consisten y pedirles que realicen algunas actividades. Para ello, utilizaremos las curvas de crecimiento de M. Hernández, J. Castellet, J. L. Narvaiza, J. M. Rincón, I. Ruiz, E. Sánchez, B. Sobradillo y A. Zurimendi.

También deben saber que las tablas de peso son para las personas que ya han acabado el crecimiento. En muchas revistas de divulgación publican tablas de peso erróneas que no representan a la población juvenil o adulta española. Una tabla de peso ha de tener una característica determinada; ha de ser representativa de la edad, de la población (a partir de que ha acabado el crecimiento), el sexo, y sobre todo ha de dar un intervalo, nunca dar un valor fijo.



## Actividades para trabajar en el aula: actividad física, el sedentarismo y el peso corporal

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
<b>Concurso: ¡Muévete!</b>	Inventar una coreografía en la que se mueva todo el cuerpo.	Realizar un concurso entre canciones y coreografías inventadas por los escolares.		Variable.
<b>Puzzle saludable</b>	Aprender el concepto de vida saludable en acciones cotidianas.	Seleccionar las piezas del puzzle auténticas para vivir de forma saludable y explicar por qué.	Ficha con las piezas del puzzle.	30 minutos.
<b>Tu deporte preferido</b>	Reflexionar sobre la práctica de un deporte.	Realizar un listado del 1 al 5 por orden de preferencia, del deporte que más les gusta.	Cuaderno.	15 minutos.
<b>Frase célebre</b>	Confeccionar frases que ayuden a promocionar la actividad física y evitar el sedentarismo.	Confeccionar una frase y hacer un dibujo referido a ella.	Cuaderno.	15 minutos.
<b>Realiza un cómic</b>	Aprender los beneficios que nos aporta realizar ejercicio físico a diario.	Inventarse un cómic basado en los beneficios que aporta la actividad física.	Cuaderno.	15 minutos.
<b>Las curvas de crecimiento</b>	Conocer el concepto de curva de crecimiento y reflexionar sobre su propio peso.	Explicar qué son las curvas de crecimiento. Trazar los límites de peso según las edades, situar su peso y comentar si se encuentra en los márgenes de normalidad.	Gráficos de curva de crecimiento.	15 minutos.
<b>¿Cierto o falso?</b>	Averiguar si las frases son ciertas o falsas.	Buscar qué frases son correctas, cuáles no y por qué.	Ficha con listado de frases.	15 minutos.
<b>¿Haces suficiente actividad física?</b>	Valorar si realizan suficiente actividad física.	Valorar si realizan suficiente actividad física o tienen que plantearse otra forma de vida más saludable.	Test de actividad física 4-14 años.	15 minutos.

### 1. Concurso: ¡Muévete!

**Objetivo:** Inventar una pequeña coreografía en la que se mueva todo el cuerpo.

- Utilizando la música de una canción conocida, los alumnos tendrán que inventarse la letra en la que se hable de la importancia de mover todas las partes del cuerpo y una coreografía.
- Se realizará un concurso entre los diferentes grupos.
- La canción ganadora se repetirá todas las mañanas antes de empezar la clase; esto les ayudará a despertarse y recordarán que el ejercicio físico es importante.

### 2. Puzzle saludable

**Objetivo:** Aprender el concepto de vida saludable en acciones cotidianas.

En esta actividad los alumnos, agrupados de 4 en 4, deben seleccionar qué piezas del "puzzle" son las **auténticas** para vivir de forma saludable y explicar el porqué.

- Me he apuntado a un equipo de básquet; estoy cansada de ver tanta tele y de tanto ordenador.
- Las verduras no me gustan. Yo no quiero comerlas.
- Al salir del colegio me encanta comer una bolsa de patatas.
- Podría ir a la escuela en bici, pero eso de madrugar un poco antes... ¡me fastidia!
- A partir de ahora desayunaré antes de ir a la escuela; realmente he comprobado que me siento mucho mejor si lo hago.
- No me gustan los deportes, pero sí el ballet. Le diré a mis padres que quiero empezar cuanto antes a ir a las clases.
- Estaría muchas horas delante del ordenador, pero he decidido dosificarlo, menos tiempo delante del PC y más ejercicio físico.
- No me gustan mucho las frutas, pero sé que debo comerlas para crecer con salud.
- En casa siempre que cocinan verduras me dan permiso para comer un bocadillo de embutido.
- He decidido que en lugar de subir a casa en ascensor lo haré a través de las escaleras.

### 3. Tu deporte preferido

**Objetivo:** Reflexionar sobre la práctica de un deporte.

En horas de educación física se puede animar a los alumnos a realizar diferentes deportes.

Deben realizar un listado del 1 al 5 por orden de preferencia, del deporte que les gusta o que les gustaría practicar.

Esta reflexión ayudará a que cada alumno conozca sus capacidades y muchos adquieran el hábito de realizar deporte de forma habitual.

#### 4. Frase célebre

**Objetivo:** Confeccionar frases que ayuden a promocionar la actividad física y evitar el sedentarismo.

Para empezar se les propone una frase para que comenten su significado:

*"Fruta y camino diario para ser centenario."*

Posteriormente, se les anima a que confeccionen frases y que realicen un dibujo referido a la frase que han pensado.

#### 5. Realiza un comic

**Objetivo:** Aprender los beneficios que nos aporta realizar ejercicio físico a diario.

Esta actividad consiste en que cada alumno deberá inventarse un cómic.

Para standarizar más la actividad, les propondremos 9 viñetas.

El cómic se basará en los beneficios que se obtienen cuando se realiza ejercicio físico.

Se les puede dar algunas ideas, como, por ejemplo, que se inventen una historia o bien que describan en cada viñeta un beneficio determinado. Por ejemplo:

**El ejercicio físico te puede ayudar a:**

- Mejorar tu imagen, a ser más dinámico:
  - Ayuda a controlar el peso.
  - Mejora tu postura.
  - Aumenta la flexibilidad, la capacidad aeróbica, la fuerza.
  - Regula el apetito.
- Sentirse mejor, tanto mental como emocionalmente:
  - Ayuda a vencer las preocupaciones.
  - Aumenta la capacidad de concentrarse.
  - Ayuda a descansar mejor.
  - Fomenta la autoestima.
  - Invita a abandonar el consumo de sustancias adictivas.
  - Ayuda a relacionarse con las personas.
- Mejorar la salud a largo plazo:
  - Ayuda a prevenir la obesidad y otras enfermedades.
  - Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
  - ¡Alarga la vida!

#### 6. Las curvas de crecimiento

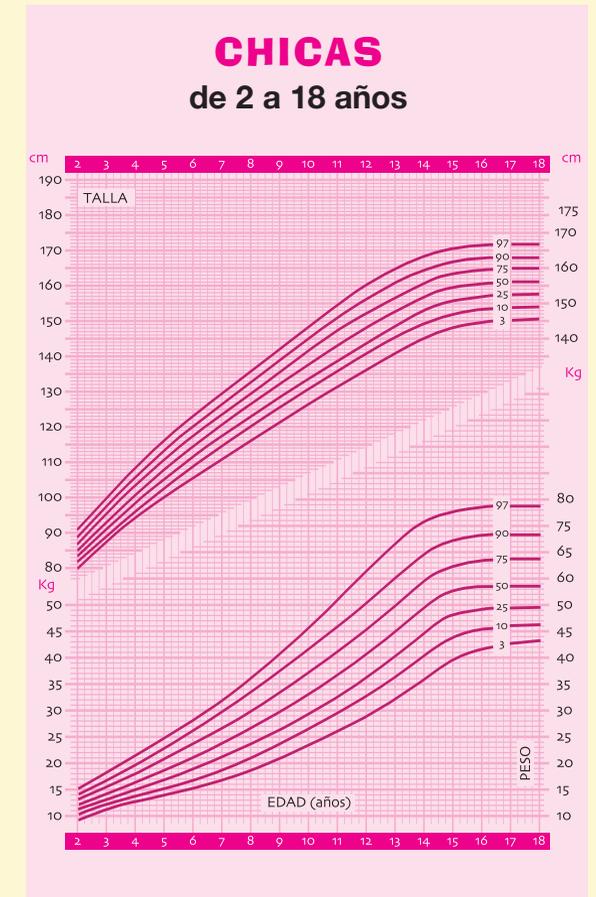
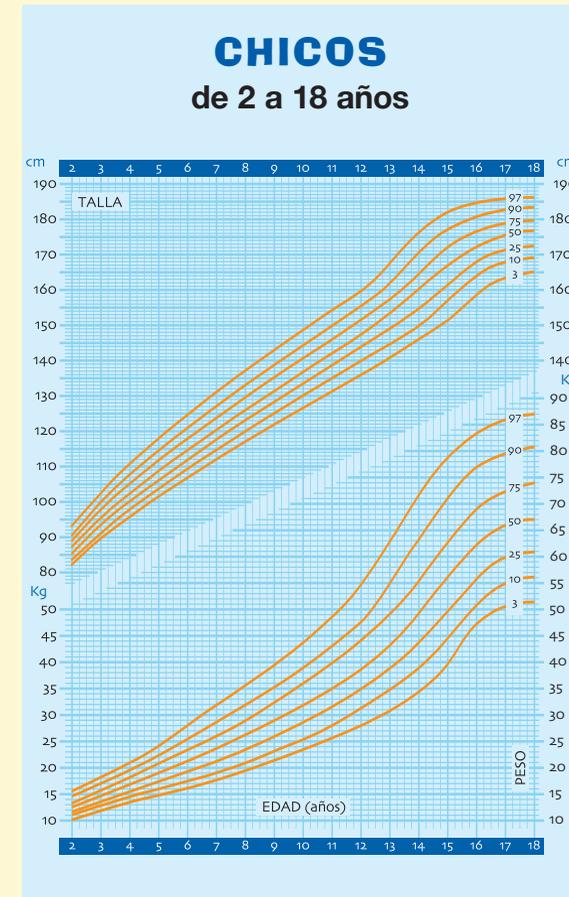
**Objetivo:** Dar a conocer el concepto de curva de crecimiento y reflexionar sobre su propio peso.

Se explica a los alumnos qué son las curvas de crecimiento.

Se fotocopiará y entregará dos modelos de curvas de crecimiento, una masculina y otra femenina.

Ellos han de saber que existe un margen tanto de peso como de talla; si están por debajo o por encima de los márgenes significa que hay algún problema de peso o de talla. Se aprovechará para reforzar el concepto de que todas las personas somos diferentes, pero debemos mantenernos en un peso óptimo saludable.

En este gráfico han de trazar los límites de peso (mínimos y máximos) según las edades, observando las curvas de crecimiento entregadas anteriormente. En ellas situarán su peso. Posteriormente realizarán un breve comentario sobre si su propio peso se encuentra en los márgenes de normalidad.



#### 7. ¿Cierto o falso?

**Objetivo:** Averiguar si las frases son ciertas o falsas.

En esta actividad los alumnos han de buscar qué frases son correctas y cuáles no. Se les preguntará el porqué las han catalogado como incorrectas.

1. La alimentación durante la infancia ha de ser muy ligera.
2. El crecimiento en talla y peso ha de ser equilibrado y adecuado por la edad.
3. Cuanto más peso ganemos durante la infancia, más sanos estaremos cuando seamos adultos.

4. Todas las personas de la misma edad y misma altura hemos de pesar lo mismo.
5. El ejercicio físico y la alimentación equilibrada son básicos para conseguir un peso saludable.
6. Durante la infancia, la alimentación ha de ser sana, equilibrada y aportar todo lo necesario para crecer sanos y fuertes.

Frases correctas: 2, 5 y 6.

## 8. ¿Haces suficiente actividad física?

**Objetivo: Valorar si realizan suficiente actividad física.**

En esta actividad los alumnos valorarán si realizan suficiente actividad física o tienen que plantearse otra forma de vida más saludable.

**Test de actividad física: 4 - 14 años.**

¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?

- 0 horas . . . . . 5 puntos
- 1 hora . . . . . 4 puntos
- 2 horas . . . . . 3 puntos
- 3 horas . . . . . 2 puntos
- 4 horas . . . . . 1 punto
- >5 horas . . . . . 0 puntos

¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?

- 0 horas . . . . . 0 puntos
- 1 hora . . . . . 1 punto
- 2 horas . . . . . 2 puntos
- 3 horas . . . . . 3 puntos
- 4 horas . . . . . 4 puntos
- >5 horas . . . . . 5 puntos

**Valor del test**

varones	mujeres	
≤ 5 puntos	≤ 4 puntos	<b>Mala</b> , debes replantearte tu estilo de vida seriamente.
6 a 8 puntos	5 a 7 puntos	<b>Regular</b> , reduce las horas de TV y haz más deporte.
≥ 9 puntos	≥ 8 puntos	<b>Buena</b> , sigue así.

Fuente: Serra Majem Ll, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos F. Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid. Krece Plus. Volumen 4. Editorial Masson. Barcelona, 2003.



# 3

## Un desayuno saludable

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Concienciar a los escolares sobre la importancia de llevar a cabo un desayuno saludable.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los efectos positivos que supone el hábito de un desayuno saludable en los escolares.
2. Conocer los grupos de alimentos que deben formar parte de un desayuno adecuado.
3. Llevar a cabo iniciativas en el centro escolar con el fin de promover el hábito de un desayuno saludable.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado, al final del programa:

- Comprende la importancia de un buen desayuno para comenzar bien el día.
- Conoce los alimentos que forman parte de un buen desayuno: leche y lácteos; cereales (pan, cereales de desayuno) y frutas (zumo de fruta, fruta fresca, macedonia...).
- Es capaz de seleccionar los alimentos para componer un desayuno adecuado y equilibrado.

**E**l desayuno es la primera ración del día que debe aportar la energía necesaria para comenzar las actividades diarias. Debe aportar en torno al 20-25% del valor energético total diario; es decir, unas 400-500 Kcal.

La importancia de esta toma radica en su contribución al reparto equilibrado de la ingesta energética a lo largo del día, y, además, asegura el aporte suficiente de determinados nutrientes que cuando no se desayuna no se consiguen mediante el resto de las tomas.

Interrumpir el ayuno nocturno antes de comenzar con nuestras tareas diarias contribuirá a que éstas se realicen en mejores condiciones físicas e intelectuales, consiguiendo así mejores resultados.



Además, diversos estudios sugieren que las personas que toman desayuno poseen menor prevalencia de obesidad que las que no lo consumen. Esto puede deberse al reparto más equilibrado del resto de las tomas durante el día.

Se debe atender especialmente al desayuno del colectivo infantil, ya que se han observado efectos positivos en el rendimiento intelectual y escolar de los niños que consumen un desayuno saludable.

Por tanto, puede decirse que el desayuno:

- ▶ Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes.
- ▶ Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día.
- ▶ Mejora la densidad nutricional.
- ▶ Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.
- ▶ Evita la sobrecarga ponderal.
- ▶ Mejora el perfil lipídico.

## Situación actual: niños y jóvenes

**A** lo largo de la historia la composición del desayuno ha ido variando, así como su importancia. Históricamente fue considerado como la comida de los pobres, de los que tienen que trabajar, pero, poco a poco, ha ido ganando la relevancia que merece.

En un estudio realizado en 1984 se vio que uno de cada cinco niños acudía al colegio sin desayunar. Datos recientes indican que hoy sólo un 8% no toma ningún alimento antes de comenzar sus tareas escolares. Lo que no significa que este desayuno siempre sea completo y adecuado.

En la actualidad, el ritmo de vida, el trabajo fuera de casa y las prisas, hacen que muchos días los desayunos no se hagan de la forma adecuada. No se dedican ni 10 minutos a esta toma; incluso en ocasiones se hace de pie y no llega a ser completo.

## Recomendaciones: cómo cambiar la situación

**E**l desayuno debería ser rico en hidratos de carbono complejos, ya que se ha demostrado que contribuye a limitar la ingesta grasa total diaria. Por lo tanto, esta primera toma del día debería estar compuesta predominantemente por glúcidos de bajo índice glucémico, un moderado aporte proteico y lipídico, junto con una buena dosis de sustrato sólido, rico en fibra soluble, como la fruta.

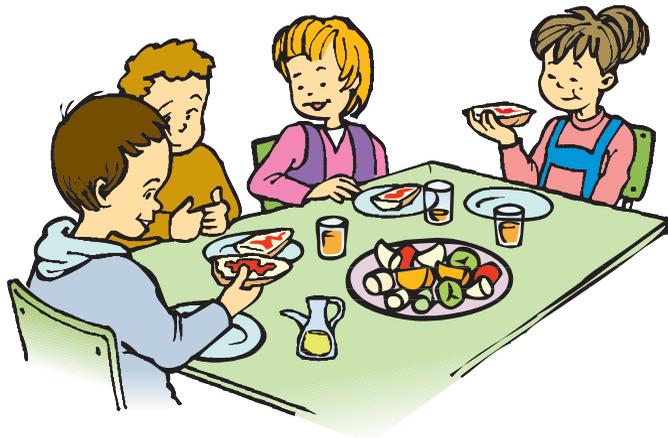
Por tanto, un desayuno compuesto por **lácteos, cereales y fruta** ejerce un efecto favorable sobre los niveles de nutrientes sanguíneos y mejora el perfil nutricional fisiológico.

ASPECTOS	RECOMENDACIONES
<b>Calidad nutricional</b>	Debe aportar el 20-25% de la ingesta energética diaria 400-500 Kcal. Densidad nutricional adecuada.
<b>Composición alimentaria</b>	Completo = lácteos + cereales + fruta.
<b>Variedad</b>	Diversificar componentes. Variar presentaciones y texturas.
<b>Tiempo suficiente</b>	Entre 15 y 20 minutos. Sentado en la mesa. Preferiblemente en compañía. Masticar despacio.
<b>Ambiente agradable</b>	Presentación agradable. Mesa preparada.
<b>Nutrición pública</b>	Oferta de desayunos en centros escolares con alumnos usuarios pertenecientes a grupos de exclusión social.

Para que niños y niñas puedan crear el hábito de desayunar de una forma correcta será importante que aprendan primero qué grupos de alimentos deben componer el desayuno. Cuando este punto esté claro, sería de gran interés presentar distintos alimentos de

cada uno de estos grupos para que ellos mismos puedan probar y variar los alimentos del desayuno en sus casas.

Cereales	Lácteos	Fruta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan.</li> <li>• Cereales de desayuno.</li> <li>• Galletas.</li> <li>• Repostería casera.</li> <li>• Otros cereales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche.</li> <li>• Yogur.</li> <li>• Queso.</li> <li>• Otros lácteos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano.</li> <li>• Manzana.</li> <li>• Naranja.</li> <li>• Macedonia.</li> <li>• Zumos naturales.</li> </ul>



Los proyectos de promoción de desayuno requieren la implicación de profesores y padres, además del apoyo de instituciones educativas y sanitarias. En ciertos países se han organizado “desayunos escolares” en el aula con el fin de sensibilizar a niños y a padres sobre la importancia de esta toma.

Otra iniciativa que podría estimularse es la oferta del desayuno en el propio colegio, del mismo modo que se oferta la comida del mediodía. Media hora antes del comienzo de las clases los niños podrían tomar su desayuno en el mismo centro escolar.

Un desayuno saludable	
<b>Importancia del desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes.</li> <li>• Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día.</li> <li>• Mejora la densidad nutricional.</li> <li>• Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.</li> <li>• Evita la sobrecarga ponderal.</li> <li>• Mejora el perfil lipídico.</li> </ul>
<b>Un desayuno adecuado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aporta entre el 20-25% de la ingesta energética diaria, 400-500 Kcal.</li> <li>• Completo: frutas, lácteos y cereales.</li> <li>• Variado y atractivo.</li> <li>• Entre 15 y 20 minutos.</li> <li>• Sentado y en compañía.</li> </ul>
<b>Promoción de un desayuno adecuado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización de desayunos escolares.</li> <li>• Oferta de desayunos en el centro escolar.</li> </ul>

## Actividades para trabajar en el aula: el desayuno saludable

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
<b>Un buen desayuno</b>	Comprender la importancia de un buen desayuno y los alimentos que lo componen.	Explicar de qué está compuesto el desayuno saludable.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.
<b>¿Qué desayunas?</b>	Darse cuenta de los alimentos que consumen con el desayuno.	Discusión en grupo sobre qué desayunan.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.
<b>Preparemos un buen desayuno</b>	Conocer distintas posibilidades de desayunar adecuadamente.	Organizados en pequeños grupos propondrán diferentes recetas de desayunos.	Cuaderno del alumno/a.	15 minutos.

### 1. Un buen desayuno

**Objetivo: Comprender la importancia de un buen desayuno y los alimentos que lo componen.**

En esta actividad los alumnos aprenderán que es importante desayunar todos los días para estar bien y para poder realizar adecuadamente las actividades de cada día.

También se explicará que en un desayuno adecuado y saludable deben incorporarse alimentos de tres familias:

- a) **Lácteos:** que pueden ser leche, queso, yogur, cuajada... Son alimentos ricos en calcio y proteínas y ayudan a crecer.
- b) **Cereales:** como pan, pan tostado, cereales de desayuno y también a veces galletas. Los bollos y pastelitos están bien sólo de vez en cuando. Esta familia de alimentos aportan la energía necesaria para poder realizar bien las tareas y actividades diarias, incluido el ejercicio físico.

- **Frutas:** zumo recién preparado, fruta fresca bien lavada y troceada, macedonia de frutas, compota, manzana asada... Aportan muchas vitaminas y minerales. Muy importantes para que nuestro cuerpo funcione bien, para sentirnos bien.

Se comentará que para poder tomar bien el desayuno necesitamos tiempo suficiente para estar sentados a la mesa, masticando despacio los alimentos y bebidas.

Si el desayuno se tiene que comer muy rápido no se mastica bien y después se sienten molestias en la tripa.

Para poder tener tiempo para desayunar es necesario levantarse sin pereza, y para ello a lo mejor hace falta ir a dormir un poco antes.

## 2. ¿Qué desayunas?

**Objetivo: Darse cuenta de los alimentos que consumen con el desayuno.**

Organizar grupos de cuatro alumnos. Comentarán qué suelen desayunar durante 5 minutos.

Reunida después toda la clase se comentará entre todos.

Alternativamente también se puede pedir inicialmente que dibujen lo que suelen desayunar cada uno individualmente. Después se comenta entre toda la clase.

## 3. Preparemos un buen desayuno

**Objetivo: Conocer distintas posibilidades de desayunar adecuadamente.**

Organizar grupos de cuatro alumnos.

Cada grupo de alumnos propondrá ingredientes y platos para un buen desayuno, teniendo en cuenta los tres grupos de alimentos que deben estar presentes: lácteos, cereales, frutas.

Reunida toda la clase prepararemos al menos tres menús diferentes de desayuno saludable, comprobando que contienen las tres familias de alimentos.

*Ejemplo:* Zumos de naranja, leche, pan tostado con aceite y tomate.  
Macedonia de frutas, leche con cereales de desayuno.  
Manzana troceada, yogur, tostada.

Si es posible, se puede proponer a los niños y niñas que traigan algunos de los ingredientes propuestos para organizar un desayuno en clase/ en el colegio.

# 4

## Comer algo a media mañana y en la merienda

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Promocionar el consumo alimentario opcional y saludable a media mañana y en la merienda entre la población escolar.
2. Fomentar la responsabilidad de una alimentación saludable entre los escolares.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Comprender la importancia de la toma de la media mañana y de la tarde en los escolares para el equilibrio alimentario global.
2. Conocer las distintas opciones de alimentos saludables que se pueden consumir y sus propiedades.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado, al final del programa:

- Describe los alimentos y bebidas que consume.
- Conoce la importancia de la leche y los lácteos para crecer.
- Identifica alimentos básicos importantes para el crecimiento y la salud que puede incorporar a media mañana y con la merienda (las frutas, los lácteos, los frutos secos, bocadillos saludables).
- Es capaz de decidir ante una elección cuando se le propone una oferta sencilla de alimentos diferentes.
- Participa en las tareas de preparación de algunos alimentos.
- Aprende a efectuar y disfrutar tareas sencillas en la preparación de alimentos.
- Es capaz de preparar bocadillos y comidas sencillas.
- Entiende que es necesario tener cuidado en la cocina porque se utilizan instrumentos cortantes.
- Reconoce nuevos alimentos en un supermercado y confecciona una lista.

**L**a toma de media mañana y la merienda son raciones con las que conseguimos completar nuestra dieta saludable. Son las encargadas de aportar energía entre las tomas principales: el desayuno, la comida y la cena.

En muchas ocasiones el equilibrio de la distribución de la dieta y el completo aporte de todas las vitaminas dependen de lo que tomemos a media mañana y con la merienda. Teniendo en cuenta la distribución de la ingesta de energía a lo largo del día, entre las dos tomas llegan a aportar entre un 20-25% de valor energético total (VET).

**Distribución recomendada de la ingesta de energía durante el día**

Ración del día	% de la ingesta energética del día
Desayuno	20 - 25%
Media mañana	5 - 10%
Comida	30 - 35%
Merienda	10 - 15%
Cena	25 - 30%

La colación de la media mañana asegurará la energía suficiente para llegar hasta la comida en la mejor condición física e intelectual posible. Se trata de una toma muy importante, si se piensa que actualmente aún hay niños que no consumen un desayuno completo, incluso que acuden al colegio sin consumir ningún alimento.

A media tarde tradicionalmente se consume la merienda. Suele coincidir con la hora en que los niños salen del colegio, y es de especial relevancia, ya que aporta la energía necesaria para pasar la tarde de forma activa hasta la hora de la cena, teniendo en cuenta que los niños en edad escolar comen a una hora temprana y pasan demasiadas horas hasta la cena.

La importancia de estas tomas en relación con la salud radica en sus aportes vitamínicos y energéticos. Son una oportunidad excelente para poder suministrar a niños/as y jóvenes las raciones suficientes de frutas, lácteos y cereales.

La media mañana es un buen momento para ofrecerles una pieza de fruta, que complete las tres piezas mínimas que deberían consumir a diario.

En la merienda los alimentos que por excelencia destacan son los lácteos, las frutas y los bocadillos tradicionales, formados por pan y alimentos proteicos. Se debe prestar máxima atención a la alimentación de los niños y niñas, sobre todo si comen en el comedor escolar, para completar su alimentación de forma adecuada. Se les ofrecerá fruta en la merienda si han tomado lácteo de postre, o un lácteo si por el contrario han tomado fruta. Los bocadillos deben ser apetecibles, compuestos por pan y alimentos proteicos bajos en grasa, como jamón York, serrano, pavo cocido, quesitos, etc. Incluso un día por semana puede darse un bocadillo que contenga un dulce para fomentar el consumo de esta toma entre los niños.

**Situación actual: niños y jóvenes**

**E**n nuestra sociedad la merienda ha sido siempre una toma respetada, especialmente en la edad escolar. Los niños comen la merienda una vez salen del colegio antes de seguir con sus actividades extraescolares o antes de empezar una tarde de juegos y tiempo libre. Hasta hace unos años el componente principal de la merienda era un bocadillo, formado cada día por pan y un alimento proteico, embutido o chocolate.



En la actualidad, el bocadillo de la tarde se ha ido sustituyendo por diferentes elementos muy elaborados que no aportan los nutrientes adecuados y que en ocasiones se trata de productos de bollería industrial poco saludables, que aportan grasas vegetales, como aceite de palma o coco, con poco valor biológico y que añaden muchas calorías extra a lo que debería ser una merienda saludable.

En la misma situación se encuentra la colación de media mañana. Las frutas, lácteos o bocadillos que se preparaban para tomar en la hora del recreo, se han visto transformadas en bollería o productos sin interés nutricional y alto valor energético, como galletas, snacks, etc.

La media mañana, en ocasiones se suministra por el mismo centro escolar, donde todavía en la actualidad en ocasiones se ofrece un vaso de leche y dos galletas por niño cuando llega la hora de salir al patio. Sin embargo, esto suele suceder en edades prees-

colares y es menos común en los cursos de primaria, que comienzan a llevarse sus propios alimentos para esta hora, y no siempre son los más adecuados.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**S**e debe fomentar el consumo de estas tomas, en especial en la edad escolar, y lo que es más importante, explicar a los alumnos la importancia no sólo de la toma, sino que los niños conozcan las diferentes opciones de alimentos que pueden consumir a media mañana y la merienda y por qué.

Es necesario que adquieran unos hábitos saludables, intentando que disminuyan el consumo de alimentos industriales, como bollerías, snacks y dulces, y aumenten el consumo de alimentos con interés nutricional, como las frutas, frutos secos, lácteos o cereales, para completar su dieta saludable.

ASPECTOS	RECOMENDACIONES
<b>Calidad nutricional</b>	La media mañana debe aportar el 10% aproximadamente del VET. La merienda aporta alrededor del 15% del VET.
<b>Composición alimentaria</b>	Media mañana: fruta o lácteo. Merienda: fruta o lácteo + cereal + a veces proteico.
<b>Variedad</b>	Variar la presentación de las tomas, con diferentes tipos de frutas, lácteos y bocadillos (de queso, jamón, atún, vegetales... y disminuir el consumo de embutidos).
<b>Nutrición pública</b>	Oferta de fruta fresca y leche en centros escolares a la hora de la media mañana.

VET: Valor Energético Total.

Para que estos cambios se puedan llevar a cabo es importante que conozcan las raciones recomendadas de cada grupo de alimentos, y así entender que estas tomas especiales servirán para lograr un equilibrio en la repartición de la energía diaria, y será el momento de introducir alimentos, como frutas, cuyo consumo a veces se ve disminuido.

Hay diversas maneras de fomentar una media mañana y merienda saludables.

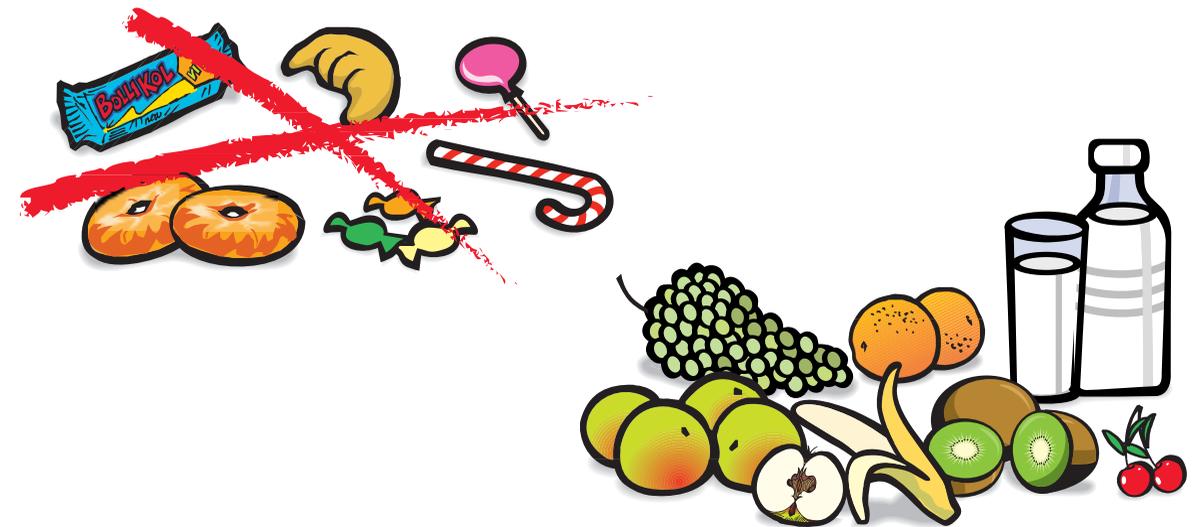
### Media mañana y merienda saludables

Ofrecer fruta fresca a media mañana en el colegio.

Preparar recreos saludables, en los que los alumnos lleven frutas o frutos secos o alguna hortaliza, como la zanahoria, para consumir en esa hora.

Preparar meriendas saludables antes de salir de clase.

Ofrecer lácteos antes de acabar las clases.



### Comer algo a media mañana y en la merienda

#### Importancia de la media mañana y la merienda

- Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes.
- Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día.
- Mejora la densidad nutricional.
- Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.

#### Una media mañana y merienda adecuadas

- Aportarán entre las dos el 20-25% de la ingesta energética diaria, 400-500 Kcal.
- Media mañana: fruta o lácteo.
- Merienda: fruta o lácteo + cereal + a veces proteína.
- Variar los tipos de alimentos.

#### Promoción de un desayuno adecuado

- Oferta de frutas y lácteos en el centro escolar.

## Actividades para trabajar en el aula: media mañana y merienda

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar.

Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
Y tú, ¿qué meriendas?	Fomentar el hábito de merendar en la población escolar.	Los alumnos explicarán qué, dónde y cómo meriendan.	Cuaderno.	15 minutos.
Expo-bocatas	Fomentar el consumo de bocadillos saludables.	Seleccionar bocadillos saludables, describirlos y realizarlos en clase.	Ingredientes para realizar los bocadillos.	30 minutos.
Los frutos secos: nuestros aliados	Fomentar el consumo de frutos secos.	Seleccionar un fruto seco por cada grupo, describirlo, dibujarlo y buscar recetas de cocina.	Frutos secos.	30 minutos.
...Y el martes: ¡fruta!	Fomentar el consumo de frutas a media mañana.	Traer una pieza de fruta para consumirla a media mañana.	Fruta.	30 minutos.
¿Qué es el yogur?	Conocer las propiedades del yogur y fomentar su consumo.	Realizar un póster para potenciar el consumo de yogur entre los compañeros.	Información del yogur.	15 minutos.
¡Feliz cumpleaños!	Buscar alternativas de consumo de alimentos sanos en las fiestas infantiles.	Organizar una fiesta sorpresa a un compañero a quien se le aproxima su cumpleaños. Se propone una receta saludable.	Ingredientes para realizar la receta.	30 minutos.
Los nuevos productos alimentarios	Conocer los nuevos productos alimentarios.	Coloquio en grupos sobre los nuevos productos alimentarios. Visita a un supermercado. Exponer en clase las conclusiones.	Cuaderno.	30 minutos.

### 1. Y tú, ¿qué meriendas?

**Objetivo: Fomentar el hábito de merendar en la población escolar.**

Se trata de explicar a los alumnos la importancia de consumir una merienda saludable en lugar de los productos de bollería industrial o snacks salados.

- Los alumnos explicarán qué, dónde y cómo meriendan.
- Si se detecta una merienda deficiente se comentarán posibles alternativas más saludables que pueden incorporar con la merienda.
- Es interesante fomentar la responsabilidad de una alimentación saludable entre los escolares.

### 2. Expo-bocatas

**Objetivo: Fomentar el consumo de bocadillos saludables.**

Esta actividad se realizara de la siguiente manera:

1. Realizar una lluvia de ideas sobre posibles bocadillos saludables.
2. Una vez recogidas las propuestas por el/la profesor/a, se seleccionarán los bocadillos más saludables.
3. De cada bocadillo se escribirá qué alimentos lo componen, qué nutrientes son los dominantes y qué función hacen en el organismo.
4. Al día siguiente se realizarán los bocadillos en clase, colocarán etiquetas junto al bocadillo, que constarán del nombre asignado y una breve explicación sobre los ingredientes, su contenido nutricional y la razón de que sea saludable.
5. Estos bocadillos se expondrán en la entrada de la escuela para que las familias padres, profesorado y alumnado observen la tarea realizada.

### 3. Los frutos secos: nuestros aliados

**Objetivo: Fomentar el consumo de frutos secos.**

- Esta actividad se hará en grupos de 4 alumnos. Se trata de fomentar el consumo de frutos secos, alimentos muy saludables que son poco consumidos por los niños en edad escolar.
- A cada grupo se le asigna el nombre de un fruto seco.
- Este fruto seco será la mascota que les acompañará durante la actividad. Le asignarán un nombre (ej. Nuez Superquay).
- Dibujarán el fruto seco que les haya tocado, buscarán su procedencia y aprenderán cómo nos cuida y alimenta.
- Por último, buscarán recetas donde sea protagonista.
- Al día siguiente se hará una degustación de frutos secos.

### 4. ...Y el martes: ¡fruta!

**Objetivo: Fomentar el consumo de frutas a media mañana.**

Después de trabajar el desayuno saludable y antes de salir de casa se puede proponer esta actividad.

Un día a la semana todos los alumnos se comprometerán a traer a clase una pieza de fruta para consumirla a media mañana. Pueden traer otros alimentos, pero la fruta es **obligatoria**.

El profesor hará una lista con todos los nombres de los alumnos de la clase y la colocará en el tablón de anuncios del aula. Cada alumno anotará qué fruta ha traído junto a su nombre. Es importante que haya variedad de frutas y que sean frutas de temporada. De esta manera se fomenta un hábito y un compromiso "muy saludables".

## 5. ¿Qué es el yogur?

**Objetivo: Conocer las propiedades del yogur y fomentar su consumo.**

Los alumnos leerán esta información adjunta y posteriormente realizarán un póster para potenciar el consumo de yogur entre sus compañeros.

*El yogur es un alimento que procede de la leche, generalmente de la vaca. La leche se somete a un proceso de fermentación, por lo que también se le suele denominar "leche fermentada o acidificada".*

*Para su obtención, se añaden a la leche unas bacterias, que son responsables de la fermentación. Tras este proceso los nutrientes se asimilan mejor. Por otra parte, está demostrado científicamente que el yogur contribuye, sobre todo, a equilibrar la flora bacteriana del intestino.*

*¡Consume, al menos, un yogur **cada día!***

## 6. ¡Feliz cumpleaños!

**Objetivo: Buscar alternativas de consumo de alimentos sanos en las fiestas infantiles.**

- Esta actividad es muy divertida. Se trata de explicar la importancia de consumir alimentos saludables incluso en las fiestas infantiles.
- Consiste en organizar una fiesta sorpresa a un compañero a quien se le aproxima su cumpleaños. Para ello se propone una receta: "El bocadillo serpiente".
- Para realizar esta receta se dividirá la clase en grupos de 4. Cada grupo se responsabilizará de diversos alimentos de la siguiente lista:
  - 4 barras de pan,
  - medio kilo de tomate,
  - 1 lechuga,
  - aceitunas negras,
  - una lata de pimiento rojo,
  - dos pepinos,
  - 7 latas de atún,
  - una docena de huevos duros,
  - un pote de mayonesa,
  - almendras saladas.
- Se parten las barras de pan por la mitad. Una de las partes se unta con mayonesa y la otra con tomate. Se rellena con atún, los huevos duros cortados muy finos y la lechuga cortada en juliana.

- Se cortan los extremos y se unen las barras. Para poder simular la cara de la serpiente se cortará la parte anterior y se clavarán las almendras saladas simulando los dientes, y los ojos se representarán con las aceitunas negras. El pimiento rojo simulará la lengua. El pepino servirá para envolver el pan como si fueran escamas.
- Para beber se hará zumo de naranja natural.

## 7. Los nuevos productos alimentarios

**Objetivo: Conocer los nuevos productos alimentarios.**

- La actividad se iniciará en la escuela. Se realizará un coloquio en pequeños grupos sobre los nuevos productos alimentarios: alimentos enriquecidos con fibra, grasas, calcio, etc. Cada grupo explicará qué alimentos de estas propiedades consumen en su casa habitualmente.
- Se realiza una visita a un supermercado. En grupos de dos confeccionarán un listado de nuevos productos alimentarios. Para ello, deberán anotar: marca, precio, composición, fecha de caducidad y qué sustancia se le ha añadido.
- Al llegar a clase cada grupo hará una breve exposición sobre su "pequeña investigación".

Esta actividad puede realizarse como actividad de clase o también puede plantearse como una actividad para que la realicen con adultos de su familia en un fin de semana o en un período de vacaciones. Siempre finalizará con una discusión en clase.

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Promover la educación nutricional entre los escolares y su responsabilidad en su propia alimentación.

**OBJETIVOS GENERALES**

1. Conocer los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia de consumo y ración apropiada de cada grupo.
2. Aprender a elaborar los alimentos mediante técnicas culinarias saludables.
2. Conocer las recomendaciones nutricionales establecidas por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

El alumnado, al final del programa:

- Establece la diferencia entre los alimentos de consumo diario habitual y los alimentos de consumo esporádico.
- Conoce la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos.
- Es capaz de seleccionar alimentos para confeccionar menús saludables.
- Es capaz de decidir ante una elección cuando se le propone una oferta sencilla de alimentos diferentes y seleccionar la opción más saludable.
- Conoce las propias preferencias y es consciente de las de los demás.
- Se da cuenta de algunos factores que influyen en su elección de alimentos.
- Identifica algunos hábitos alimentarios característicos de su región o país y los contrasta con los de otras zonas.
- Reconoce platos saludables de la cocina tradicional.

**L**a comida es la toma principal del día porque en nuestro entorno es la que más valor energético aporta, aproximadamente un 30% del valor energético total del día.

A lo largo de los últimos años los hábitos respecto a la comida han cambiado notablemente. Para comenzar, el porcentaje de niños que realizan esta comida en los comedores escolares ha aumentado considerablemente, así como el número de comedores. Alrededor del 20% de la población escolar de nuestro entorno realiza la comida principal en su centro de enseñanza.



El comedor escolar ha adquirido una gran importancia para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes, además de promocionar la salud y contribuir en la educación nutricional de los niños y jóvenes.

Para preparar un menú adecuado que cubra todas las necesidades nutricionales y complete la alimentación es indispensable conocer los grupos de alimentos que lo deben formar: alimentos ricos en hidratos de carbono (pasta, arroz, patata y legumbres), alimentos que contienen fibra, minerales y vitaminas (verduras y hortalizas, crudas o cocidas), alimentos con un buen aporte de proteínas (pescado, huevos y carne) y un postre, que puede ser una fruta o un lácteo.

A continuación, mostramos la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos y la ración media orientativa de cada grupo.

Sobre este esquema general debe tenerse en cuenta que una dieta saludable, además de ser variada e incluir alimentos de todos los grupos diariamente, debe resultar atrac-

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIÓN MEDIA (g)	TAMAÑO DE LA RACIÓN (g) EN EL COMEDOR ESCOLAR POR GRUPOS DE EDAD			
			<6 años	6-8 años	9-11 años	≥12 años
CARNES	2/día	80-100	50	70	80	100
PESCADOS		100-150	60	65	80	90
HUEVOS		60	50	50	100	100
LECHE	3-4/día	150-200	125	175	200	220
QUESO		20-40	20	20	40	40
YOGUR		50-150	125	125	125	125
LEGUMBRES	3/semana	50-60				
HORTALIZAS COCIDAS	≥1/día	150-200	150	200	220	250
HORTALIZAS FRESCAS	≥1/día	30-70	20	20	50	75
FRUTAS	≥2/día	80-100	75	75	100	100
CEREALES	≥6/día	50-80				
PATATAS		100-150	120	130	135	140
PAN		60-80	25	25	30	40

tiva y estar adaptada a las características individuales, familiares, fisiológicas y económicas en cada caso.

La comida principal debe ofertar en torno al 30-35% de las necesidades de energía y nutrientes. Además, si se realiza dentro del comedor escolar, éste puede usarse de vehículo para promocionar la salud y para aportes de seguridad de determinados nutrientes que pudieran estar en riesgo de ingesta adecuada en las raciones domésticas.

La estructura básica de un menú de mediodía puede estar formada por un primer plato con: legumbres, patatas, arroz o pasta. Un segundo plato con: carne magra, pescado variado o huevos. El aporte de verduras u hortalizas se puede realizar en el primer plato, o como guarnición del segundo, o en ambos. El postre estará formado a base de lácteos y/o una pieza de fruta. La bollería y pastelería se tomarán de forma ocasional, para alguna celebración o festividad especial.

Educar a los padres en materia de nutrición será imprescindible para que la dieta de los hijos sea totalmente completa y equilibrada. Para ello, será indispensable que reciban una

planilla del menú del comedor escolar para complementar las raciones de manera adecuada con la merienda y la cena. En muchos centros se empiezan a ofrecer sugerencias de cenas que complementan perfectamente la comida realizada en el centro escolar.

<b>Primer plato</b>	Legumbres , arroz, pasta, patata.
<b>Segundo plato</b>	Carne, pescado, huevos (alternando).
<b>Guarnición o acompañamiento</b>	Verduras y hortalizas cocidas o crudas en ensalada.
<b>Postre</b>	Postre lácteo y/o fruta*.
<b>Pan</b>	Un día a la semana optativamente se distribuye pan integral.
<b>Bebida</b>	Agua o leche.

*\*El postre dependerá del consumo de fruta a lo largo del día; debe llegar a 3 raciones al día.*

## Situación actual: niños y jóvenes

**E**n la etapa escolar es muy importante la educación nutricional, ya que es la etapa en la que se consolidan los hábitos alimentarios. La educación nutricional en la escuela es ideal para poder trabajar los conceptos sobre qué alimentos son saludables y cuáles no y es esencial para que los niños y jóvenes conozcan no sólo los riesgos que existen si no comen de forma equilibrada, sino, sobre todo, que una alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico son dos elementos imprescindibles para crecer bien y sentirse bien.

También es una buena táctica que ellos se responsabilicen de su propia alimentación; es decir, es necesario que comprendan que el acto de comer sano es voluntario, y que ellos son responsables de su propia salud. Pueden tomar pequeñas decisiones y plantearse algunos objetivos sencillos sobre pequeños cambios que deseen incorporar.

En esta etapa es muy importante involucrar niños y niñas en la cocina. Manipular los alimentos, cortarlos y presentar los platos con higiene y creatividad hará que el acto de cocinar sea un juego divertido y a la vez el momento ideal para fomentar la alimentación equilibrada.

Teniendo en cuenta que más del 20% de los niños y jóvenes escolarizados acuden a realizar la comida principal al comedor escolar, es importante tener en cuenta la situación actual de éste. Los menús de los comedores escolares son realizados y programados en su mayoría por empresas de catering, que realizan las comidas fuera del centro escolar y las trasladan posteriormente antes de servirla. Algunos de los problemas que puede presentar ese método son el transporte de los alimentos y su conservación durante el viaje.



Sin embargo, el problema más importante suele presentarse en la preparación de los alimentos para que sean atractivos para los niños. La carne y en especial el pescado, son alimentos que necesitan una preparación especial si va a ser servida al colectivo infantil. Deben ser alimentos tiernos, fáciles de masticar, jugosos y a la vez con una presentación agradable para los niños. Para conseguir esto, en muchas ocasiones, es necesario evitar las cocciones a la plancha, y se recurre con facilidad a los fritos y rebozados, sin tener en cuenta que hay otras formas de cocinar, como los guisados, estofados y al horno, combinados todos ellos con diferentes verduras, que darán al plato una consistencia agradable y mas tierna.

La situación en las casas suele ser similar, con el añadido de que los horarios actuales no dejan tiempo para realizar una comida distendida, y muchas veces se evitan comidas que los niños no aceptan fácilmente, como verduras, pescado, frutas, etc. La solución está en planificar las comidas con antelación; muchas veces se pueden dejar ya preparadas el día anterior, y acabar de cocinar el mismo día o se puede cocinar un día a la semana y guardar la comida en raciones en el congelador, para posteriormente sólo tener que calentar y servir. De esta manera, se acorta el período de preparación y se puede dedicar más tiempo a comer con tranquilidad y disfrutar y compartir de ese momento de encuentro familiar.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**L**a comida del mediodía debe estar compuesta por un primer plato, en el que se ofrezcan alternadamente verduras con patatas, arroz, pasta y legumbres. El segundo plato estará compuesto por pescado, carne magra o huevo acompañado con guarnición de verduras. El postre será un lácteo o una fruta de forma alternante.

Cuando la comida se realice en el comedor escolar, los padres deberán recibir el menú correspondiente al mes, para así poder completar la dieta con las tomas de la merienda y la cena.

La diversidad de recetas y variación de presentaciones ayudarán a que los niños prueben distintos alimentos y les resulten apetitosos y atractivos. Es también importante introducir al niño en la cocina, que aprenda a conocer y a manipular los alimentos.

La hora de la comida es también un espacio para: aprender (a comer correctamente, los hábitos higiénicos...), educar, compartir, comunicarse con los diferentes compañeros, profesores o monitores. Incluso se puede convertir el comedor en un taller para aprender a confeccionar diferentes menús, para elaborar algún plato, postre o merienda y para conocer diferentes alimentos propios de otras culturas.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales

(Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid, 2005)

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc...), las patatas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
9. Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc...

## Actividades para trabajar en el aula: comida equilibrada

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccionen aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
Los pequeños chefs	Conocer la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos.	Explicar cuál es la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos. Proponen un menú equilibrado de un día.	Tabla de los grupos de alimentos y su frecuencia de consumo.	30 minutos.
Completa el menú	Aprender a confeccionar menús equilibrados.	Rellenar tabla con los platos que faltan.	Tabla de comidas y opciones de platos para completar.	30 minutos.
Perdidos en una isla desierta	Reflexionar sobre los alimentos o elementos esenciales para vivir.	Reflexionar en grupos las necesidades nutritivas de los seres humanos y poner en común con todo el grupo.	Cuaderno.	15 minutos.
Vamos de restaurante	Saber escoger platos saludables en un menú.	Escoger en grupos un primer plato, un segundo y un postre, teniendo en cuenta el aporte de energía y la variación de nutrientes.	Carta con los distintos platos a elegir.	30 minutos.
Preguntemos a los abuelos	Conocer platos saludables de la cultura tradicional.	Recopilar y explicar una receta tradicional equilibrada y saludable.	Cuaderno.	30 minutos.
¡Me gusta mucho!	Buscar información de los platos que se sirven en el comedor escolar.	Clasificar de mayor a menor puntuación los platos del comedor escolar. Buscar información sobre los alimentos que menos gustan y reflexionar sobre la importancia de consumirlos.	Cuaderno.	30 minutos.
¿De qué país procede	Conocer platos de países de los inmigrantes que viven en nuestro país.	Averiguar de qué país proceden diferentes nombres de platos, mediante investigaciones.	Lista de platos y países a relacionar.	30 minutos.

## 1. Los pequeños Chefs

**Objetivo: Conocer la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos.**

Esta actividad consiste en explicar a los niños cuál es la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos que constan en la siguiente tabla:

Grupos de alimentos	Frecuencia del consumo
CARNES, PESCADOS, HUEVOS	2 / día
LECHE, QUESO, YOGUR	3-4 / día
LEGUMBRES	3 / semana
HORTALIZAS COCIDAS	≥1 / día
HORTALIZAS FRESCAS	≥1 / día
FRUTAS	≥2 / día
CEREALES, PATATAS, PAN	≥6 / día

A partir de esta actividad, y teniendo en cuenta las recomendaciones dadas, los alumnos han de proponer el menú de un día: un desayuno equilibrado para realizarlo antes de salir de casa, la toma de media mañana, un almuerzo, una merienda y una cena.

## 2. Completa el menú

**Objetivo: Aprender a confeccionar menús equilibrados.**

Se trata de que los alumnos escriban qué plato pondrían para que el menú quede equilibrado. Se debe tener en cuenta que en las comidas principales se deben consumir los siguientes grupos de alimentos:

	Ejemplo
• 1 ración del grupo de los cereales y féculas	Macarrones
• 1 ración de carne, pescado o huevo	Pollo
• 1 ración de verduras	Zanahoria rayada
• 1 ración de frutas	Una naranja
• Aceite, pan y agua	

En este menú de comidas, falta poner un plato. ¿Te atreves?

<b>Primer plato</b>	.....	Puré de verduras	.....	Macarrones con tomates	Garbanzos
<b>Segundo plato con guarnición</b>	Pollo guisado con ensalada	Merluza a la romana con ensalada	Albóndigas con ensalada	Sardinas empanadas con ensalada	.....
<b>Postres</b>	Fruta	.....	Fruta	.....	Fruta
<b>Aceite</b>	Aceite	Aceite	Aceite	Aceite	Aceite
<b>Pan</b>	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
<b>Agua</b>	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

### 3. Perdidos en una isla desierta

**Objetivo: Reflexionar sobre los alimentos o elementos esenciales para vivir.**

En esta actividad los alumnos reflexionarán sobre las necesidades nutritivas de los seres humanos.

El juego se realizará en grupos de 4 alumnos.

Primero el/la profesor/a les leerá este pequeño fragmento, que les servirá de introducción al juego:

*Un grupo de personas va a trasladarse a vivir durante 20 años a una isla desierta. Teniendo en cuenta que no tendrán contacto con ningún ser humano, debes seleccionar 5 alimentos o elementos, que es lo único que se les permite llevar a la isla y que han de asegurar sus necesidades nutritivas.*

Para la reflexión en grupo es necesario guiarles planteándoles las siguientes cuestiones:

- Duración y conservación de un alimento.
- Sistemas de autoabastecimiento.
- Fuentes productoras de alimentos: pareja de animales, semillas, etc.
- Rendimiento y adaptación de las especies.
- Alimentaciones alternativas.

Después se hará la puesta en común y el grupo entero debatirá los resultados obtenidos y escogerán los 5 alimentos o elementos que se han de llevar a la isla.

### 4. Vamos de restaurante

**Objetivo: Saber escoger platos saludables en un menú.**

En esta actividad el/la profesor/a presenta un dilema a los alumnos:

- En la carta de un restaurante existen cuatro opciones diferentes para cada plato y para el postre.
- En grupos de cuatro deben escoger un primer plato, un segundo y un postre, teniendo en cuenta el aporte de energía y la variación de nutrientes.

Primer plato	Segundo plato	Postres
Macarrones	Carne con patatas	Macedonia de frutas
Ensaladilla rusa	Pollo a la jardinera	Pastelitos de nata y chocolate
Potaje de garbanzos	Merluza con ensalada	Natillas
Puré de verduras	Pizza	Flan

- Después de la elección del menú, cada grupo defenderá su menú en público y se analizará cuál de ellos es el más equilibrado nutricionalmente.

### 5. Preguntemos a los abuelos

**Objetivo: Conocer platos saludables de la cultura tradicional.**

La finalidad de esta actividad es “rescatar” algunos platos que se están perdiendo de la gastronomía de diferentes autonomías o países.

- Cada niño preguntará a los abuelos o a alguna persona de edad de su entorno, una receta tradicional típica, que sea equilibrada y además saludable, típica de la zona de donde son originarios.
- Cada uno de ellos anotará en su cuaderno: el nombre de la receta, ingredientes, elaboración y presentación.
- Cada niño explicará públicamente el plato.
- Para finalizar la actividad se recopilarán todas las recetas y se hará un dossier, que “viajará” por todas las familias del alumnado.

### 6. ¡Me gusta mucho!

**Objetivo: Buscar información de los platos que se sirven en el comedor escolar.**

- Se realizará un listado de los platos que se sirven en el comedor escolar. Se subdividirán en primer plato, segundo plato con guarnición y postre.
- Cada plato se puntuará de 0 a 10 según el grado de preferencia, desde “no me gusta nada” hasta “me gusta muchísimo”. Después de sumar la puntuación y realizar una clasificación de mayor a menor puntuación se reflexionará sobre por qué hay alimentos que gustan más que otros.
- El mensaje es: **Si un alimento gusta poco, pero es muy nutritivo, debe consumirse igualmente ya que la valoración de los sabores y las texturas de los alimentos muchas veces cambian con el tiempo. Por esta razón, NUNCA debe dejarse de consumir un alimento.**
- Por último, cada alumno buscará información de los nutrientes de los platos que gustan menos y reflexionará sobre por qué son necesarios consumirlos.
- En grupos de 4 tomarán decisiones de los pequeños cambios que harán en su alimentación.

### 7. ¿De qué país procede?

**Objetivo: Conocer platos de países de los inmigrantes que viven en nuestro país.**

Se presentará a los alumnos diferentes nombres de platos; ellos deben averiguar de qué país proceden mediante investigaciones.

Los alumnos deben relacionar el plato con el país mediante flechas.

	PAÍS
Plato: Cus-cus de cordero (país del norte de África)	España
Plato: Arroz cantonés (se come con palillos)	Senegal
Plato: Bandera nacional (sus playas son paradisíacas)	Bolivia
Plato: Ají de fideos (tienen habitantes indígenas)	China
Plato: Tiebu-yen: arroz con pescado y verduras (la capital es Dakar)	Marruecos
Plato: Paella (es el plato representativo del país)	República Dominicana

Resultado:

Cus-cus	→	Marruecos
Arroz cantonés	→	China
Bandera Nacional	→	República Dominicana
Ají de fideos	→	Bolivia
Tiebu-yen	→	Senegal
Paella	→	España

# 6

## La cena

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Concienciar sobre la importancia del hábito de una cena saludable en la población escolar.
2. Fomentar el consumo de alimentos saludables: el pescado.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Aprender a confeccionar una cena saludable, atractiva, y en equilibrio con la comida realizada.
2. Conocer en qué consiste la dieta mediterránea.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado, al final del programa:

- Conoce en qué consiste la dieta mediterránea.
- Describe los alimentos y bebidas que consume.
- Identifica y clasifica distintos tipos de alimentos y bebidas y establece la diferencia entre los alimentos de consumo diario habitual y los alimentos de consumo esporádico.
- Selecciona alimentos saludables para la cena.
- Reflexiona sobre su actitud hacia el pescado y se propone consumir más.
- Comprende que algunos alimentos son fabricados o modificados en industrias.
- Reconoce que los alimentos se producen en un lugar y después se transportan a las tiendas.
- Aprende a efectuar y disfrutar tareas sencillas en la preparación de alimentos.
- Conoce técnicas simples para preparar algunos alimentos (trocear una macedonia, ensalada, hervir...).
- Es capaz de comprender y poner en práctica recetas sencillas.

**S**on miles los niños y niñas que actualmente realizan la comida principal en el comedor escolar, que se presenta como un marco educativo para que los niños y niñas adquieran una serie de hábitos saludables que sigan durante su vida.

Generalmente, las empresas de restauración que proporcionan la comida a los centros escolares, o el mismo centro escolar, ya cuentan con la ayuda de un profesional de la alimentación o dietista que se encarga de programar menús equilibrados, con el fin de que los alumnos consuman alimentos de alto valor nutritivo. Suele ser una norma enviar a las familias el menú que su hijo/a consumirá durante el próximo mes, con el fin de que en casa consigan equilibrar la dieta diaria mediante la cena y el desayuno.



La comida proporcionará a los pequeños alrededor del 35% de la energía diaria que necesitan, pero no se debe olvidar la importancia de la cena, ya que proporciona hasta el 30%. La cena respecto a la comida, debe ser más ligera en cantidad y de fácil digestión, para no alterar el sueño. Sin embargo, debe cumplir la misma distribución que la comida principal, constar de dos platos y el postre. Para facilitar a los padres la confección de una cena equilibrada y variada, es necesario que conozcan la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y tengan en cuenta lo que sus hijos han comido al mediodía en el colegio.

Alimentos	Frecuencia de consumo recomendada	Alimentos	Frecuencia de consumo recomendada
Verduras hortalizas	Al menos dos veces al día, una en ensalada	Carnes	3-4 veces/semana
Arroz	1-3 veces/semana	Pescados	3-4 veces/semana
Pasta	2-4 veces/semana	Huevos	3-4 veces/semana
Patatas	3-4 veces/semana	Frutas	2-3 al día
Legumbres	2-3 veces/semana	Leche y derivados (yogur, queso, cuajada...)	2-3 al día
		Pan	Diario, en cada comida

Además de su importancia nutricional es destacable que, en muchos hogares, teniendo en cuenta que a menudo los padres trabajan y no coinciden los horarios con la jornada escolar, la cena es el único momento en el que se reúne la familia y pueden charlar y comentar el día. Será importante que la cena se realice temprano para que el niño pueda colaborar y compartir este espacio con la familia, ya que la alimentación es una parte también de su formación y educación.

## Situación actual: niños y jóvenes

**C**ada vez es más frecuente que los niños, en la media mañana y en la merienda, puedan decidir qué comer y elijan alimentos poco saludables, como dulces y snacks, que la mayor parte de las veces truncan lo que sería una comida y cena saludable. Esto se debe a su alto contenido energético y en su facilidad saciante que hace que los pequeños posteriormente no tengan hambre y no hagan correctamente las comidas importantes.

Una merienda saludable es básica para que el niño llegue a la hora de cenar con apetito y ganas de comer. Si no merienda bien y picotea durante la tarde, es muy probable que no tenga hambre, y la cena se convierta en un momento de conflicto, en lugar de ser una oportunidad para compartir las vivencias del día.

Cada vez es más habitual que se les pregunte a los niños qué quieren para cenar. Ellos no tienen que ser los responsables de su alimentación, en el sentido que no poseen los conocimientos necesarios para decidir qué deben comer y cómo combinarlo. Son los padres y madres o la persona responsable de la alimentación familiar los que deciden qué hay para cenar.

El hecho de que en la actualidad, tanto el padre como la madre, trabajen fuera de casa dificulta la preparación de una cena equilibrada que complete la alimentación de una forma adecuada. En ocasiones, el cansancio y el aburrimiento influyen en que la familia se decante por alimentos poco aconsejables para las cenas, como fritos y precocinados, que aportan calorías extras además de una alta cantidad de grasas. Cambiar esta situación es tan sencillo como planear los menús de la noche con antelación, teniendo en cuenta el menú escolar y el menú que los mismos padres puedan consumir al mediodía. Planificar las compras semanales facilita que los menús que se propongan puedan llevarse a cabo.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**L**a responsabilidad de que la dieta sea completa y nutritiva, además de equilibrada, recae sobre la familia y también la escuela en la que realizan la comida principal. Se debe hacer comprender a los pequeños la importancia de la alimentación correcta y saludable, y proporcionar a cada toma el protagonismo que tiene.



Para que los niños y niñas puedan llevar a cabo una alimentación equilibrada es necesario que las familias dispongan del menú escolar que su hijo/a realiza durante ese mes. De esa manera podrán preparar la cena al niño/a en función de lo que haya comido en el colegio ese día y elaborar platos nutricionalmente adecuados.

Lo más indicado es que la cena sea menos abundante que la comida, y de fácil digestión; que incluya un

plato de verdura, cocinada o cruda en ensalada de primer plato o como acompañamiento del segundo. Es primordial que este plato les resulte atractivo a los pequeños, ya que en la edad escolar los niños tienen unos gustos y preferencias muy forjados y la verdura hay que prepararla de forma divertida y agradable. Se puede recurrir a la sopa de verduras, tortillas vegetales (patata con cebolla, patata y calabacín...) revueltos de huevo con espárragos o champiñones, empanadillas vegetales cocidas al horno, canelones rellenos de verduras... Hay infinidad de maneras de preparar estos alimentos para que resulten atractivos y saludables.

Los segundos platos de la cena también irán en concordancia con los de la comida, aunque los de la noche no serán tan abundantes como los del mediodía. Si la comida ha consistido en carne, por la noche se les debería preparar un plato de pescado o huevo, y si han comido pescado al mediodía, la cena se puede combinar con huevo o con carnes magras (pollo, pavo o conejo, que contienen poca grasa).

El postre es un buen momento para que los niños consuman una pieza de fruta, tanto entera como troceada en macedonia, junto con un yogur o en batidos (leche con fresas, yogur con melocotón...) y si ya han consumido las 3 piezas de fruta a lo largo del día, pueden tomar un postre lácteo (yogur, cuajada con miel, queso fresco, un vaso de leche, etc.).

### La cena

#### Importancia de la cena

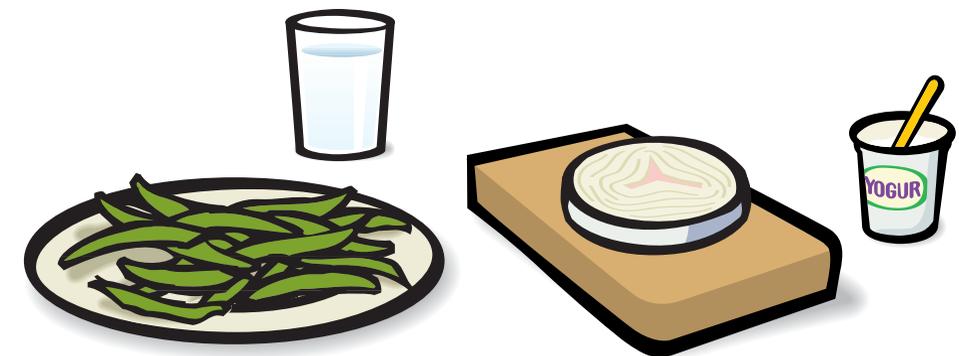
- Es la última toma, completa las necesidades nutricionales diarias.
- Ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres.
- Mejora la densidad nutricional.

#### Una cena adecuada

- Aportará alrededor del 25-30% de la energía diaria necesaria.
- Debe ser variada, agradable, de fácil digestión y equilibrada: dos platos y postre.
- Alimentos que complementen a los de la comida: un plato de verdura si han tomado pasta, arroz o legumbre al mediodía, un plato de pasta o patata si han tomado verdura en la comida. De segundo, carne, si han comido pescado, y huevo o pescado, si han comido carne.
- Ser original y preparar platos atractivos y completos nutricionalmente para completar las necesidades diarias, atender especialmente al consumo de verduras y frutas.

#### Promoción de la cena saludable

- Preparación e invención de recetas especiales y originales que contengan alimentos nutricionalmente interesantes.
- Promoción de una merienda y cena saludables, ya que una merienda desequilibrada hará desequilibrar la cena.
- Envío a los padres del menú escolar y recomendaciones para que aprendan a completar la dieta de los niños.



## Actividades para trabajar en el aula: la cena

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear, de una manera sencilla y asequible, en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
La dieta mediterránea	Conocer en qué consiste la dieta mediterránea.	Conocer los países del Mediterráneo y los alimentos que lo caracterizan.	Mapa.	15 minutos.
Una pequeña encuesta	Reconocer personalmente el consumo de diferentes alimentos.	Valorar el nivel nutricional mediante una encuesta.	Test de nutrición Krece Plus para la población de 4 a 14 años. Serra Majem et al. 2003.	30 minutos.
Complementando la comida	Aprender a equilibrar la alimentación.	Reflexionar sobre la importancia que tiene sobre el cuerpo humano el equilibrio nutritivo.	Información sobre una alimentación equilibrada.	30 minutos.
Siguiendo la pista	Conocer la procedencia de los alimentos.	Realizar a partir de un plato el seguimiento de la pista hasta llegar al alimento de origen, procesos de transformación, comercialización y elaboración.	Cuaderno.	30 minutos.
La cena saludable	Debatir sobre cómo debe ser la cena.	Explicar en grupos en qué consisten la mayoría de las cenas que realizan. Proponer una cena saludable.	Cuaderno.	30 minutos.
Una cena muy mediterránea	Conocer los alimentos de la dieta mediterránea y confeccionar una cena mediterránea.	Leer un fragmento de: Fundación Dieta Mediterránea. Plantear una receta mediterránea, hacerla en casa y realizar una foto.	Fragmento de lectura de la Fundación Dieta Mediterránea.	30 minutos.
¡Y hoy para cenar...pescado!	Fomentar el consumo de pescado.	Explicar la importancia de comer pescado. Hacer una autoevaluación de su consumo de pescado y comentarlo.	Listado de cuestiones para reflexionar.	30 minutos.
¿Con quién te identificas	Reflexionar sobre el comportamiento que tienen hacia el pescado.	El alumno debe identificarse una opinión que se les expone.	Opiniones de distintos niños.	15 minutos.

## 1. La dieta mediterránea

### Objetivo: Conocer en qué consiste la dieta mediterránea.

En esta actividad, los alumnos conocerán los países que forman parte del Mediterráneo, sus características climatológicas y, sobre todo, los alimentos que lo caracterizan.

La dieta mediterránea se considera muy sana y equilibrada. Por esta razón, es importante darla a conocer y promoverla entre la población escolar.

## 2. Una pequeña encuesta

### Objetivo: Reconocer personalmente el consumo de diferentes alimentos.

Los alumnos tendrán que valorar su nivel nutricional con la siguiente encuesta:

• No desayuna	(valor - 1)
• Desayuna un lácteo (leche, yogur, etc.).	(valor +1)
• Desayuna un cereal o derivado (pan, etc.).	(valor +1)
• Desayuna bollería industrial.	(valor - 1)
• Toma una fruta o zumo de fruta natural todos los días.	(valor +1)
• Toma una segunda fruta todos los días.	(valor +1)
• Toma un segundo lácteo a lo largo del día.	(valor +1)
• Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día.	(valor +1)
• Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día.	(valor +1)
• Toma pescado con regularidad (por lo menos 2 ó 3 veces a la semana).	(valor +1)
• Acude una vez o más a la semana a un centro de fast-food tipo hamburguesería.	(valor - 1)
• Toma bebidas alcohólicas (cerveza, vino...)	(valor - 1)
• Toma una vez o más a la semana.	(valor - 1)
• Le gusta consumir legumbres (toma más de una vez a la semana).	(valor +1)
• Toma dulces y gominolas varias veces al día.	(valor - 1)
• Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana).	(valor +1)
• Utiliza aceite de oliva en casa.	(valor +1)

Dependiendo de la puntuación obtenida en la encuesta los niveles nutricionales de cada uno variarán:

Valor  $\geq 9$  → Nivel nutricional bueno, sigue así.

Valor de 6 a 8 → Nivel de nutrición medio, es necesario introducir algunas mejoras en la alimentación.

Valor  $\leq 5$  → Nivel nutricional muy bajo. Conviene corregir urgentemente los hábitos alimentarios. Se deberá consultar con el pediatra y/o dietista.

Fuente: Test de nutrición Krece Plus para la población de 4 a 14 años. Serra Majem et al. 2003.

### 3. Complementando la comida

#### Objetivo: Aprender a equilibrar la alimentación.

Para realizar esta actividad debemos dar esta información a los alumnos:

*La cena debe consistir en alimentos que complementen a los de la comida: un plato de verdura, si han tomado pasta, arroz o legumbre al mediodía, un plato de pasta o patata, si han tomado verdura en la comida. De segundo, pescado si han comido carne, y huevo o pescado, si han comido carne. De postre fruta, si han comido un lácteo. Pan y agua.*

Seguidamente, reflexionarán sobre la importancia que tiene sobre el cuerpo humano el equilibrio nutritivo.

### 4. Siguiendo la pista

#### Objetivo: Conocer la procedencia de los alimentos.

Esta actividad consiste en que los alumnos a partir de un plato (p.ej.: macarrones con salsa de tomate, queso rallado y atún), realicen el seguimiento de la pista hasta llegar al alimento de origen, y todos los procesos de transformación, comercialización y elaboración que han sufrido.

### 5. La cena saludable

#### Objetivo: Debatir sobre cómo debe ser la cena.

- Se dividirá la clase en grupos de 6 alumnos.
- Cada grupo explicará en qué consisten la mayoría de las cenas que realizan.
- Para ayudarlos, el maestro hará las siguientes preguntas:
  - ¿Cenas sólo/a o en compañía?
  - ¿Comes bocadillos o platos cocinados?
  - Si comes platos cocinados, ¿acostumbras a cenar de primer plato: verduras, ensaladas; de segundo: carne, pollo, pescado, huevo, embutido?
  - ¿De postre, qué comes?
  - ¿Qué bebes durante la cena?
- Tras esta exposición, los alumnos realizarán una propuesta de cena saludable.
- Un modelo de cena saludable sería: verdura con patatas, pescado rebozado, naranja, pan y agua.

### 6. Una cena muy mediterránea

#### Objetivo: Conocer los alimentos de la dieta mediterránea y confeccionar una cena mediterránea.

- Lo primero que deberán hacer los alumnos en esta actividad es leer el fragmento que sigue a continuación:

*La Dieta Mediterránea es un concepto que va más allá de la utilización de determinados ingredientes o recetas, y encuentra su pleno sentido cuando se asocia al clima, la geografía, las costumbres y los modos de vida de los pueblos del Mediterráneo. Hoy, la comunidad científica internacional reconoce las ventajas del consumo generoso de aceite de oliva, legumbres, frutos secos, pastas, cereales, frutas, verduras, derivados lácteos y pescados, y el uso moderado de vino, cava y carnes frescas y curadas. Algo que ratifica lo que las generaciones pasadas ya habían descubierto hace cientos de años.*

Fuente: Fundación Dieta Mediterránea.

- Después de leer el fragmento, cada alumno ha de plantear una receta muy mediterránea. Una vez descrita y aprobada por el/la profesor/a (debe constar de un primer plato, un segundo plato y postre), los alumnos han de comprometerse a hacerla en casa y deberán realizar una foto de los platos cocinados.
- Todas las fotos y sus respectivas recetas se pondrán en un álbum que irá de casa en casa. De esta manera, todos los padres y madres podrán tener acceso a las diferentes propuestas.

### 7. Y hoy para cenar..., ¡pescado!

#### Objetivo: Fomentar el consumo de pescado.

En esta actividad se les explica la importancia de comer pescado, ya que el pescado es un alimento muy poco consumido por los niños.

Se les explicará lo siguiente:

*El pescado es un alimento plástico o constructor por excelencia debido a su alto contenido en proteínas, además de poseer una grasa muy saludable. Tiene vitaminas y minerales, sobre todo fósforo y yodo. Su frecuencia de consumo debería ser entre 3-4 veces a la semana como mínimo.*

Posteriormente, se les pide que hagan una autoevaluación de su consumo de pescado.

Se les pide que recuerden el número de veces que consumieron pescado la pasada semana. Si el consumo es insuficiente, han de buscar posibles soluciones para equilibrar el aporte proteico.

Posibles cuestiones a reflexionar con el alumnado:

- ¿Tus padres compran pescado para comerlo en casa?
- Si no se compra, ¿qué soluciones propones?
- Si se compra y tú no consumes, ¿cuál es la razón?

Posibles soluciones que puede proponer el profesor:

1. Come el pescado sin espinas.
2. El pescado congelado también es nutritivo.
3. Come el pescado cocinado de diferentes maneras: al horno, guisado, a la plancha, hervido, rebozado, ...incluso en conserva.
4. Prepara recetas de pescado que más te gusten. De esta manera, disfrutarás comiendo pescado.

Una vez el alumno ha escrito sus reflexiones, los expondrá en público y posteriormente se les pedirá que lo comenten con sus padres.

## 8. ¿Con quién te identificas?

**Objetivo:** Reflexionar sobre el comportamiento que tienen hacia el pescado.

En esta actividad el alumno debe identificarse con la opinión de los siguientes niños:

**Alex:** *He visto un programa de TV en el que decían que se ha de consumir pescado de 3 a 4 veces a la semana. Creo que no llego ni a 2, pero a partir de ahora me esforzaré y comeré más pescado. ¡He de ser responsable, quiero cuidar mi alimentación!*

**Marina:** *Seré sincera. El pescado no me gusta mucho, pero sé que he de comerlo porque, además de tener proteínas de alta calidad, tiene grasas muy sanas y minerales, como el yodo y fósforo. Comentaré con los papás cuáles son los pescados que más me gustan y mis recetas preferidas.*

**Carlos:** *El pescado no me gusta nada, pero he de empezar a probarlo. Creo que abuso demasiado de las carnes rojas. Como soy responsable de mi alimentación, he de empezar a comer poco a poco. Comentaré con mis padres mi decisión porque creo que es necesario para crecer con salud.*



### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Fomentar el hábito del consumo de alimentos saludables y agua entre horas para completar la dieta en la etapa escolar.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Aprender a distribuir de forma correcta y planificada la comida a lo largo del día.
2. Conocer las ventajas que aporta tanto el consumo de agua como de alimentos saludables entre las principales comidas.
3. Dar pautas para sustituir alimentos no adecuados nutricionalmente por opciones más saludables entre horas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado, al final del programa:

- Se da cuenta de los alimentos y bebidas que consumen entre horas.
- Conoce opciones de alimentos saludables para consumir entre horas.
- Descubre alimentos ricos en agua.
- Es capaz de preparar zumos naturales, degustarlos y describir su sabor.
- Identifica las diferencias entre zumos naturales, zumos envasados y refrescos.

**P**ara conseguir una dieta saludable es tan importante la cantidad de alimentos como su distribución diaria. Distribuir la comida a lo largo del día de forma correcta nos ayuda a no pasar hambre y a tener la energía que necesitamos durante toda la jornada. El caso de los niños no se diferencia del de los adultos, y su alimentación debe distribuirse al menos en 5 tomas diarias.

### Distribución de las tomas

Toma	% de aporte energético de la energía total necesaria
Desayuno	20 - 25%
Media mañana	5 - 10%
Comida	30 - 35%
Merienda	10 - 15%
Cena	25 - 30%

El consumo de alimentos entre las comidas principales, especialmente en la infancia, presenta varias ventajas:

- ▶ Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes, como vitaminas, ya que es el momento de ofrecer a los niños alimentos como las frutas o lácteos.

- ▶ Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día, con lo que nos aseguramos que el niño no tenga hambre y consuma otro tipo de alimentos sin interés nutricional, como dulces o snacks.
- ▶ Mejora la densidad nutricional.
- ▶ Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.

Para que el comer entre horas aporte un beneficio en vez de una desventaja, estas tomas deben ser planificadas; se debe ofrecer a los niños alimentos saludables que completen su dieta como frutas, lácteos y cereales. Se deben evitar, para ello, los productos industriales, como la bollería, chucherías, snacks salados, etc.

Otro alimento cuyo consumo se debe fomentar es el agua. La merienda y la media mañana suelen ir acompañados por diferentes bebidas, tanto zumos envasados, batidos, refrescos con gas, etc.

Los niños necesitan alrededor de 8 a 12 tazas de líquidos al día. El agua es la bebida más eficaz para calmar la sed y refrescarse; sin embargo, los niños suelen ser reacios a consumir la cantidad de agua que necesitan. Debemos conseguir por diferentes medios que consuman esa cantidad por múltiples razones:

- ▶ Para ayudarles a regular la temperatura de su cuerpo.
- ▶ Para llevar oxígeno y nutrientes a las células.
- ▶ Para eliminar sustancias no aprovechables del organismo (a través de la orina, sudor y las heces).
- ▶ Para lubricar el organismo.



## Situación actual: niños y jóvenes

La situación actual de los niños y jóvenes respecto a los alimentos que consumen entre horas es muy diferente a la deseada.

Los alimentos dedicados a tomas, como la merienda y la media mañana, han pasado de ser equilibrados y seleccionados por su importancia nutricional a consistir fundamentalmente en productos de bollería industrial, dulces o alimentos con alto valor calórico, pero nutricionalmente inadecuados.

Los refrescos se han convertido en habituales dentro de la dieta de los más pequeños. Destacan las bebidas artificiales con sabor a fruta y los refrescos con azúcares o edulcorantes calóricos añadidos. Estos productos entran en la categoría de los dulces y, por ello, su consumo debería ser ocasional.

Los estudios alertan sobre la relación del consumo de refrescos y el aumento de la obesidad infantil que puede atribuirse a la cantidad de azúcar que contienen. Sin embargo, este tipo de alimentos no se controlan de la misma manera que los dulces por parte de padres y madres.



Otro de los problemas que plantean los refrescos es la adición de gas carbónico disuelto en el agua y la cafeína, que puede convertirlos en sustancias adictivas para los niños, además de que la cafeína interfiere en la absorción del calcio, tan importante en la edad de crecimiento, e influye en el sueño de muchos niños.

Con esto se concluye que en la actualidad los alimentos que se toman entre horas en la edad infantil no suelen ser adecuados nutricionalmente, y además incrementan el riesgo de obesidad entre los más pequeños. Se debe controlar tanto el consumo de chucherías, bollería y snacks como el de refrescos o bebidas azucaradas.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**P**ara llevar a cabo una alimentación saludable es imprescindible el correcto reparto de las tomas. Debemos dividir la energía necesaria en las comidas principales y en colaciones entre estas comidas.

Las colaciones como media mañana y merienda deben ser equilibradas y planificadas; deben constar de fruta, lácteos y cereales. No debemos ceder ante los gustos de los niños y ofrecerles alimentos que no favorecen su alimentación y crecimiento, aunque a veces resulta más fácil y cómodo. Si la alimentación se distribuye de manera adecuada a lo largo del día, los niños no tendrán apetito ni necesidad de consumir snacks, ni dulces entre horas.

Otro de los puntos que sería necesario cambiar es el tipo de bebidas que ofrecemos a los niños. El agua debe ser la principal bebida a ofrecer, incluso cuando no tengan sed. Conseguir una buena hidratación a base de agua puede resultar difícil. En ese caso recurriremos a zumos naturales y frutas, cuyo contenido en agua es muy elevado, o incluso añadir a éstos leche y crear sabrosos batidos, donde el contenido líquido será abundante.

A la hora de ofrecer agua a los niños tenemos que tener en cuenta que no siempre la piden, aunque tengan sed. Su temperatura corporal aumenta de forma importante cuando hacen ejercicio; no controlan bien la sensación de calor y sudan menos que los adultos.

Para facilitarles el consumo de agua:

- ▶ Llevar siempre una botella de agua para ofrecérsela en cualquier momento.
- ▶ Utilizar una botella atractiva, de colores o forma divertida.
- ▶ Tener una jarra llena de agua a su alcance para que se sirva cuando quiera.
- ▶ Estar atentos a los síntomas de deshidratación como sequedad de mucosas o la piel.
- ▶ Aportar un extra de agua cuando los niños y niñas realicen ejercicio, haga calor o haya exceso de humedad.



- ▶ Cuando se padezcan infecciones, vómitos y/o diarrea el organismo requerirá más líquidos, ya que ocasionan una pérdida de agua más rápida de lo habitual.
- ▶ No esperar a que el niño/a pida agua, ofrecérsela continuamente.



### Comer y beber entre horas

<b>Importancia de comer y beber entre horas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes.</li> <li>• Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día.</li> <li>• Mejora la densidad nutricional.</li> <li>• Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.</li> </ul>
<b>El picoteo saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar esas tomas para que sean lo más saludables posibles.</li> <li>• Media mañana: fruta o lácteo.</li> <li>• Merienda: fruta o lácteo + cereal + a veces proteína.</li> <li>• Variar los tipos de alimentos.</li> <li>• Ofrecer agua en vez de bebidas azucaradas o refrescos.</li> </ul>
<b>Promoción de las comidas y bebidas entre horas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferta de frutas y lácteos en el centro escolar.</li> <li>• Fomentar el consumo de agua en el colegio.</li> <li>• Tener una jarra llena de agua en clase para que los niños consuman.</li> <li>• Crear el hábito de beber un vaso de agua tras el recreo, ya que suelen hacer ejercicio físico y vuelven sofocados.</li> </ul>

## Actividades para trabajar en el aula: comer y beber entre horas

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
¿Qué consumo entre horas?	Darse cuenta de los alimentos y bebidas que consumen entre horas.	Hacer una lista en grupos de los alimentos que consumen entre horas y ponerlo en común.	Cuaderno.	30 minutos.
Un aperitivo saludable	Conocer opciones de alimentos saludables para consumir entre horas.	Explicar cuáles son los mejores alimentos para comer entre horas y la importancia del agua.	Cuaderno.	30 minutos.
¿Dónde encuentro agua?	Descubrir alimentos ricos en agua.	Buscar información y hacer una lista de los alimentos de los que se obtiene agua.	Cuaderno.	30 minutos.
Preparado zumos	Preparar y degustar zumos naturales.	Hacer en casa zumos naturales de distintas frutas, probarlos. Contar en clase qué frutas han utilizado y si les ha gustado.	Ingredientes para preparar zumos de frutas (en casa). Cuaderno.	30 minutos.
¿Es un zumo de verdad?	Conocer las diferencias entre zumos naturales y envasados o refrescos.	Explicar la diferencia nutricional y organoléptica entre zumos naturales, zumos envasados y refrescos.	Envases de zumos y refrescos. Cuaderno	30 minutos.

### 1. ¿Qué consumo entre horas?

**Objetivo:** Darse cuenta de los alimentos y bebidas que consumen entre horas.

- Organizar grupos de 4 alumnos/as. Pedirles que escriban o dibujen los alimentos y bebidas que suelen tomar entre horas, fuera de las comidas.
- Que comenten si estos alimentos y bebidas los toman todos los días o cuántas veces.
- Se comenta con toda la clase, explicando que algunos alimentos sólo deben consumirse de vez en cuando. En su lugar pueden tomarse otros alimentos y bebidas más saludables.

### 2. Un aperitivo saludable

**Objetivo:** Conocer opciones de alimentos saludables para consumir entre horas.

- Explicar cuáles son los mejores alimentos para comer entre horas y la importancia que tiene el agua.
- Mencionar que cuando se consumen alimentos con mucho azúcar y, sobre todo que se pegan a los dientes, es importante limpiar bien los dientes después, porque este tipo de alimentos favorece la aparición de caries.
- Citar opciones más saludables para consumir entre horas, como el agua, fruta troceada y frutos secos.

### 3. ¿Dónde encuentro agua?

**Objetivo:** Descubrir alimentos ricos en agua.

Buscarán información sobre alimentos con alto contenido en agua. En clase se hará entre todos una lista de alimentos ricos en agua.

### 4. Preparando zumos

**Objetivo:** Preparar y degustar zumos naturales.

Los niños/as se familiarizan con diferentes zumos de frutas y los evalúan por el sabor, olor y presentación.

Preparar y probar en casa zumos naturales de distintas frutas. Luego cuenten en clase qué frutas han utilizado y si les ha gustado.



## 5. ¿Es un zumo de verdad?

**Objetivo:** Reconocer las características de un "auténtico" zumo de fruta y practicar las habilidades necesarias para diferenciar auténticos zumos de frutas envasados de los que no lo son.

Pedir antes a los niños y niñas que recojan etiquetas y envases de distintos tipos de zumos y refrescos.

Se pueden recoger etiquetas de información sobre la composición nutricional e ingredientes de zumos y refrescos.

Lectura de la información sobre los auténticos zumos de fruta envasados y otras bebidas en envases parecidos

*Naranjada, limonada, zumo de manzana, y otros ejemplos de bebidas, saben como las frutas. Pero no todas esas bebidas son realmente zumo de fruta.*

*Un zumo de fruta es el zumo que **contiene sólo el zumo de la fruta**. Eso suena lógico, ¿verdad? Por eso, un zumo de frutas de verdad es como una pieza de fruta.*

*Por ejemplo, el zumo de naranja exprimido en casa y algunos zumos de naranja envasados sólo contienen zumo de naranjas y por eso son zumo de frutas. Observa las siguientes etiquetas.*

*La limonada contiene mucho agua, el refresco de naranja contiene mucho azúcar y agua con gas y el néctar contiene también mucha agua y azúcar. Por eso, estas bebidas no son zumos de frutas.*

**Ahora ya sabes cuándo un zumo es realmente un zumo de frutas y cuándo no. Bien, es hora de hacer una prueba.**

- Pueden trabajar en parejas. Distribuir envases de diferentes bebidas de frutas. Como opción alternativa se pueden preparar copias de envases de zumos, néctar y refrescos.
- Tendrán que clasificar los envases en dos grupos: los que son zumos de frutas auténticos y los que no lo son.
- Explicar a los niños/as que un vaso de "auténtico" zumo de frutas es una buena opción dentro de las frutas. No obstante, es importante que sepan que aunque tomen zumo de fruta, tienen que comer, además, 1 pieza de fruta al día por lo menos. La fruta fresca contiene más vitaminas y fibra.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Inculcar a los escolares hábitos alimentarios saludables desde la infancia.
2. Fomentar el consumo de frutas y verduras en el centro escolar y en el hogar.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los motivos de la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo insuficiente.
2. Poner en práctica iniciativas en el centro escolar y los hogares para promover su consumo adecuado.
3. Aprender el concepto de fibra alimentaria.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

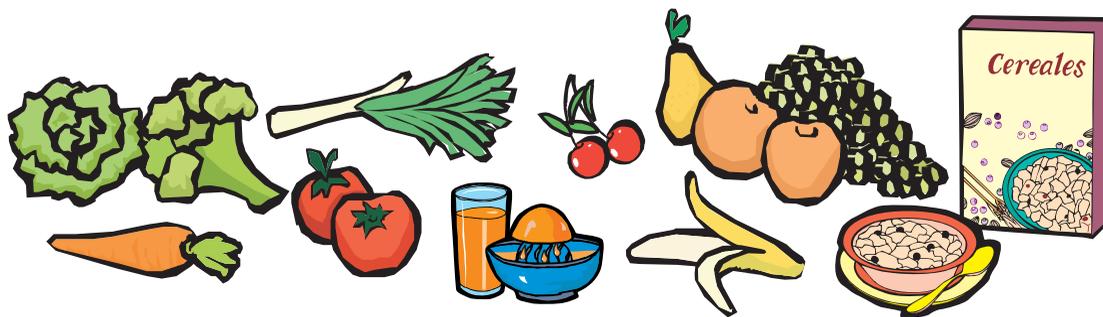
El alumnado, al final del programa:

- Reconoce el propio consumo de frutas y verduras.
- Evalúa su consumo de frutas y verduras y se da cuenta de pequeños cambios que puede introducir en sus costumbres para comer más frutas y verduras.
- Descubre variedades de frutas y verduras, su sabor, sus propiedades y formas de prepararlas.
- Comprende que las frutas y las verduras crudas deben lavarse y/o pelarse bien antes de su consumo.
- Conoce la importancia de la fruta en la alimentación humana.
- Conoce las propiedades nutricionales de algunas hortalizas y las degusta.
- Aprende el concepto de fibra alimentaria e identifica alimentos ricos en fibra.
- Conoce el calendario de las frutas y verduras.
- Se da cuenta de que los alimentos tienen un ciclo natural de vida y que se deterioran si no se conservan o se almacenan en condiciones adecuadas.

**S**egún datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo insuficiente de frutas y verduras provoca cada año 2,7 millones de muertes, y se encuentra entre los 10 factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad. Además, recomienda consumir unos 400 g de frutas y hortalizas cada día como ayuda para prevenir las enfermedades crónicas más frecuentes, como las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Es importante fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables desde etapas tempranas. Una dieta variada y equilibrada favorecerá el óptimo crecimiento y desarrollo y además es un seguro de salud que ayudará a prevenir enfermedades importantes que podrían desarrollar en la edad adulta. Para ello, los padres y madres deben trabajar conjuntamente con educadores y responsables del comedor escolar, forjando hábitos saludables que permanezcan a lo largo del tiempo.

Las frutas y verduras contienen una importante cantidad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Estas sustancias regulan los procesos metabólicos, son nuestros grandes protectores y son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. El consumo inadecuado de estos alimentos mantenido durante mucho tiempo tiene relación con la aparición y desarrollo de algunas enfermedades crónicas citadas anteriormente, además de problemas digestivos y anemias.



Las frutas, verduras y hortalizas aportan gran cantidad de vitaminas (vitamina A y C, sobre todo), de minerales (calcio, magnesio, hierro, potasio, etc.) y de fibra, que ayudan a eliminar sustancias como el colesterol y regula el tránsito intestinal.

Existe abundante evidencia científica que avala el efecto beneficioso para la salud del consumo adecuado de frutas y verduras. Se recomienda en todas las edades tomar al menos 5 raciones de frutas y verduras al día; 3 raciones de fruta y 2 de verdura.

## Situación actual: niños y jóvenes

**S**egún la última encuesta nacional sobre hábitos alimentarios de la infancia y adolescencia (Estudio EnKid, 1998-2000, realizado en más de 3.500 individuos de entre 2 y 24 años de edad), el consumo de frutas y hortalizas frescas es insuficiente. Estos alimentos proporcionan una importante fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Mantener un consumo insuficiente de estos alimentos durante un período prolongado de tiempo tiene relación directa con la aparición y desarrollo de algunas enfermedades crónicas que suelen desarrollarse en la actualidad en la edad adulta como, aterosclerosis, diverticulosis, colon irritable, osteoporosis, anemias, cáncer, etc.

El problema reside que los niños escolares y preescolares tienen arraigados unos gustos y aversiones muy marcados, por lo que en muchas ocasiones no ven agradable el consumo de frutas y especialmente de verduras. En muchos casos la variedad de estos alimentos que han probado es muy limitada.

Madres, padres, profesionales de la salud, educadores y responsables del comedor, deben favorecer hábitos alimentarios saludables desde la infancia y fomentar el consumo de frutas y verduras.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**L**a mejor manera de que los niños y niñas aprendan a comer frutas y verduras es que vean a los adultos que les rodean consumir estos alimentos. Si la gama de alimentos que se incluye en los menús familiares es amplia, el niño tiene más posibilidades de variar y es mucho más fácil que acepte mayor número de alimentos. Si, por el contrario, en casa el niño no tiene acceso más que a un par de variedades, resultará difícil e incoherente que comprenda que debe comer de todo y consiga dar a esos alimentos la importancia que tienen.

El consumo de frutas y verduras debe favorecerse tanto en el colegio como en casa. Desde el colegio pueden prepararse almuerzos o recreos especiales en los que sólo se consuman frutas. Las familias pueden tomar la iniciativa, ponerse de acuerdo para

preparar un menú para consumir en los recreos, por ejemplo, los lunes poner mandarinas, los martes manzanas, etc. Además, se puede animar a los niños a que en casa participen en la compra y en la cocina, preparando recetas con las que aprendan la importancia que tiene comer de todo.

Crear recetas que contengan frutas y verduras es otra de las iniciativas que se pueden llevar a cabo.

Para que los platos llamen la atención de los niños deben presentarse con colorido y tienen que resultar atractivos.

Comenzar el día ofreciéndoles una fruta troceada, en zumo, en batido o licuada junto con otras frutas u hortalizas (zanahoria y manzana o pera...) es

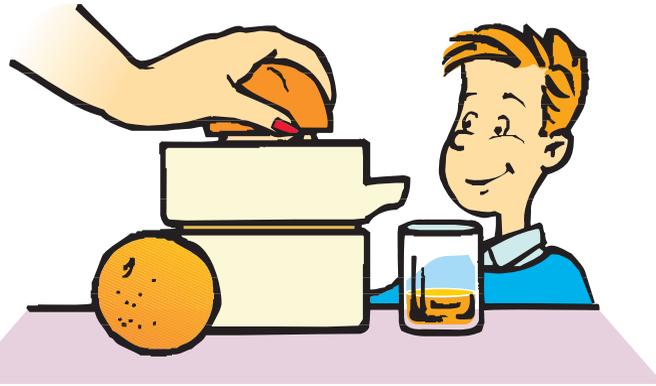
una manera de facilitar el consumo de las piezas necesarias. También se les puede ofrecer para que la lleven al colegio para la media mañana o para merendar. De todas maneras será más fácil que ellos mismos se proporcionen la fruta cuando se encuentra a su alcance, en fruterías encima de la mesa o en el mostrador de la cocina, se les preparan trozos de fruta para comer entre horas o mientras hacen los deberes.

En ocasiones utilizar verduras frescas puede resultar difícil cuando no se tiene tiempo para hacer la compra a diario. Por ello, es recomendable tener siempre verdura cocida o congelada, para que no pasen días sin comer verduras.

Los postres y zumos preparados con frutas o verduras son otra manera de fomentar su consumo, recetas como compotas, tartas de verduras, pizzas vegetales, empanadillas vegetales o bocadillos con lechuga, tomate, pepinillos y atún ... son diferentes formas de presentar un mismo alimento de forma divertida y agradable.

El consejo principal para que los niños consuman frutas y verduras es poner siempre mucha imaginación a la hora de cocinar, invitarles a entrar en la cocina y ayudarles a preparar diferentes platos.

Algunas recetas aconsejadas son flanes o budín de verduras, brochetas vegetales, pizzas y sandwiches vegetales, lasañas y canelones de verduras, tortillas de verduras, purés de frutas y guarniciones, como piña o naranja, junto con las carnes.



### Las frutas y verduras

#### Importancia de las frutas y verduras

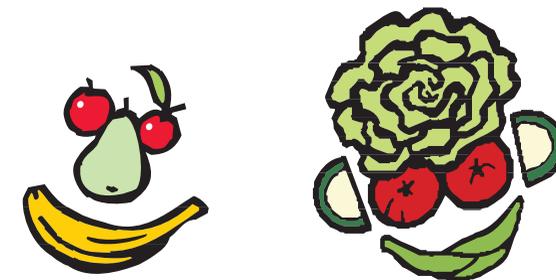
- Contienen gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- Regulan los procesos del organismo.
- Aportan agua y son interesantes por su aporte de nutrientes y baja densidad calórica.
- Previenen enfermedades crónicas que aparecen en la edad adulta, como estreñimiento, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y cáncer.

#### Actualmente

- El consumo de frutas y verduras en niños y jóvenes de edad escolar es insuficiente.
- Deben consumirse al menos 3 raciones de fruta y 2 de verduras a diario.
- Son alimentos que crean aversión en niños, por lo que se debe promocionar su consumo, tanto en el colegio como en la familia.

#### Promoción del consumo de las frutas y verduras

- Ofrecer la máxima variedad de frutas y verduras.
- Dejar las frutas y verduras al alcance de los niños.
- Promover el consumo de frutas en tomas, como la media mañana y merienda.
- Crear recetas imaginativas y atractivas que contengan estos alimentos.
- Dejar que los niños participen en la compra de frutas y verduras y en la cocina.
- Crear recreos en los que sólo se permita a los alumnos comer frutas.
- Ofrecer frutas a los alumnos de forma gratuita, dándoles las frutas que siempre sobran en el comedor escolar.



## Actividades para trabajar en el aula: frutas y verduras

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
<b>¡Lleguemos a 5!</b>	Reconocer el propio consumo de frutas y verduras.	Hacer un listado de los alimentos consumidos el día anterior, marcar las frutas y verduras, proponer estrategias para mejorar su consumo.	Cuaderno.	30 minutos.
<b>Mensajes individualizados con un programa de ordenador sobre frutas y verduras.</b>	Evaluar su consumo de frutas y verduras y darse cuenta de pequeños cambios que pueden introducir en sus costumbres para comer más frutas y verduras.	Consejo personal individualizado sobre el consumo de frutas y verduras.	Sala de ordenadores con internet explorer y el CD Rom con el programa. Impresora o sistema para guardar los archivos e imprimirlos en otro sitio.	30 minutos.
<b>XD-201 el ET</b>	Investigar y conocer las frutas y las verduras.	Realizar una investigación sobre una fruta y una verdura.	Fruta y verdura.	30 minutos.
<b>Brochetas de frutas</b>	Fomentar el consumo de frutas y reforzar la higiene alimentaria.	Preparar por grupos pinchos de frutas.	Variedad de frutas.	30 minutos.
<b>El día de la fruta</b>	Fomentar el consumo de fruta.	Buscar información y realizar trabajos sobre una fruta fresca. Celebrar la fiesta de la fruta.		30 minutos.
<b>Visita a una frutería</b>	Conocer la importancia de la fruta en la alimentación humana.	Visitar una frutería. Observar y conocer las distintas variedades, compararlas y degustarlas.	Salida. Visita a una frutería.	30 minutos.
<b>"Caratolate"</b>	Conocer las propiedades nutricionales de algunas hortalizas y degustarlas.	Realizar una receta donde el protagonista sea el tomate. Reflexionar sobre la importancia del consumo de tomate y de hortalizas en general.	Ingredientes para realizar la receta.	30 minutos.
<b>La fibra alimentaria</b>	Aprender el concepto de fibra alimentaria.	Confeccionar un menú de un almuerzo muy rico en fibra.	Información sobre la fibra.	30 minutos.
<b>El calendario de las frutas y hortalizas</b>	Conocer el calendario de las frutas y verduras.	Investigar en grupos qué frutas y hortalizas son representativas de cada estación y realizar 4 pósters, una para cada estación.	Cuaderno.	30 minutos.

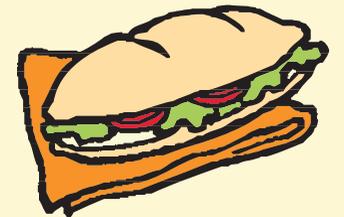
## 1. ¡Lleguemos a 5!

**Objetivo: Reconocer el propio consumo de frutas y verduras.**

- Se pedirá a cada alumno que realice una lista de todos los alimentos que comió el día anterior, para desayunar, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- En el listado marcará con un lápiz verde los alimentos del grupo de verduras y hortalizas, y en rojo los alimentos del grupo de las frutas.
- Cada niño/a sumará las marcas verdes y rojas. Posteriormente, se hará una puesta en común.
- Cada niño reflexionará sobre su propio consumo de frutas y verduras. Para acabar la actividad, cada niño escribirá en su cuaderno las estrategias que llevará a cabo para mantener o modificar el consumo de frutas y verduras.

Estrategias que puede sugerir el profesor:

- Comer las verduras al horno gratinadas con queso.
- Purés sabrosísimos: de calabaza, vichysouse.
- Verduras y hortalizas mezcladas con huevo.
- Bocadillos vegetales.
- Ensaladas divertidas.
- Macedonias de frutas.
- Combinados de zumos.
- Brochetas, pinchos ...de verduras, hortalizas y/o frutas.



## 2. Mensajes individualizados con un programa de ordenador sobre frutas y verduras

**Objetivo: Evaluar su consumo de frutas y verduras y darse cuenta de pequeños cambios que pueden introducir en sus costumbres para comer más frutas y verduras.**

- Introducir la tarea comunicando a los alumnos que tendrán que responder algunas preguntas sobre las frutas y las verduras en un programa de ordenador, cada uno las suyas. Lo harán de manera individual. El programa tiene dos partes una sobre las frutas y otra sobre las verduras. Se pueden ejecutar las dos partes en una misma sesión o sino también se puede dividir en dos partes, una para las frutas y otra para las verduras.
- Cada alumno tardará aproximadamente 10 minutos en completar cada una de las partes. Pueden hacerlo todos los alumnos a la vez en una única sesión o por grupos. Es importante tener en cuenta que cada alumno/a debe ejecutar el programa individualmente.
- Los alumnos/as imprimirán el mensaje. Si no se dispone de impresora, sombreando el texto del mensaje se puede seleccionar todo el texto y pegarlo en un documento Word. Después se puede guardar en un archivo con el nombre del niño/a para imprimirlo en otro ordenador que tenga impresora.
- Discusión en clase (15 minutos): Una vez que todos los alumnos hayan ejecutado el programa...

ma se puede organizar una discusión con toda la clase. Es recomendable organizar por separado la discusión sobre la parte dedicada a las frutas y la dedicada a las verduras.

- Las preguntas que se pueden formular para organizar la discusión:
  - ¿Quiénes consumen suficiente cantidad de frutas/verduras?
  - ¿Quiénes pensaban que comían bastante y acertaron?
  - ¿Quiénes pensaban que tomaban suficiente y se habían equivocado?
  - ¿Qué tipo de trucos o consejos os han dado?
  - ¿Pensáis hacer caso? ¿Qué os parece?
- Es muy importante que los niños lleven el mensaje a casa para comentarlo con sus padres y madres. Después lo llevarán de nuevo al colegio para guardarlo. Así podrán comparar sus resultados la próxima vez que lo ejecuten y evaluar el cambio experimentado.
- Se puede ejecutar el programa de nuevo al finalizar el segundo trimestre del curso y comparar los resultados obtenidos en los mensajes.

### 3. XD-201, el ET

**Objetivo: Investigar y conocer las frutas y las verduras.**

- XD-201 es un ET que por casualidad ha aterrizado en el planeta Tierra. No conoce ningún alimento de origen vegetal, pero tiene una gran curiosidad para conocerlos. Ha encargado una gran misión a los niños de la clase. La misión consiste en que cada uno de ellos haga una investigación sobre una fruta y una verdura. Deberá contar el nombre, cómo es, cómo nos cuida y alimenta, su sabor, su textura, calendario y, por último, una receta sabrosa.
- Cada alumno dibujará a XD-201 como se lo imagina. El profesorado recogerá todas las fichas y las enseñará a las familias.

### 4. Brochetas de frutas

**Objetivo: Fomentar el consumo de frutas y reforzar la higiene alimentaria.**

- La actividad consiste en que los alumnos preparen por grupos pinchos de frutas y que después se las coman para merendar.
- El día anterior el profesor pedirá a cada alumno que lleve a la escuela una fruta determinada. Los alumnos deben llevar una fruta concreta.

### 5. El día de la fruta

**Objetivo: Fomentar el consumo de fruta.**

- El claustro de profesores buscará en el calendario escolar un día determinado que será proclamado: El día de la fruta.
- Durante la semana anterior a este día, cada clase se responsabilizará de buscar información y realizar trabajos sobre una fruta fresca: propiedades, características, color, sabor, cómo nos alimenta, recetas, calendario.

- Por la tarde se celebrará: *La fiesta de la fruta*. En esta fiesta se degustarán diferentes frutas y se expondrán los trabajos realizados por los alumnos en torno a este centro de interés. Los padres también asistirán a la fiesta.
- Es muy importante que la coordinación de esta actividad se realice muy bien, ya que está implicada casi toda la comunidad escolar.

### 6. Visita a una frutería

**Objetivo: Conocer la importancia de la fruta en la alimentación humana.**

- Para esta actividad, es interesante poder contar con la colaboración del vendedor y de algún padre y/o madre.
- Se trata que los alumnos observen y reconozcan frutas conocidas y descubrir la existencia de frutas desconocidas (sobre todo las tropicales).
- Por grupos, compararán una pieza de distintas frutas. Una vez en la clase percibirán las cualidades organolépticas de cada una de ellas y realizarán una degustación de las mismas.

### 7. “Caratome”

**Objetivo: Conocer las propiedades nutricionales de algunas hortalizas y degustarlas.**

Es una actividad que se realiza en grupos de 4 alumnos.

- El día anterior se les explica a los alumnos que al día siguiente realizarán una receta cuyo protagonista es el tomate.
- Deberán:
  1. Inventar una receta, cuyo protagonista sea el tomate. También pueden utilizar otros alimentos: otras hortalizas, huevo duro, atún, legumbre cocida, etc.
  2. Repartirse las tareas y responsabilidades.
- Al día siguiente:
  3. Lavarse las manos. Limpiar la superficie.
  4. Confeccionarán el plato. Se puede aconsejar que hagan “rostros”, “paisajes”, etc.
  5. Comer y degustar el plato.
  6. Reflexionar sobre la importancia del consumo de tomate y de hortalizas en general.

### 8. La fibra alimentaria

**Objetivo: Aprender el concepto de fibra alimentaria.**

- El profesor pasará la siguiente información:

*La fibra es un conjunto de sustancias que forman parte de la estructura interna de los alimentos de origen vegetal. Se encuentra en las semillas, la fruta, los frutos secos, las verduras, las hortalizas, las legumbres y los cereales (especialmente integrales). El aparato digestivo no la digiere totalmente.*

Su consumo diario es imprescindible para el movimiento intestinal, evitando el estreñimiento, y para la prevención de muchas enfermedades.

¡Hemos de consumir muchos alimentos ricos en fibra!

- A continuación les pedirá que confeccionen el menú de un almuerzo muy rico en fibra.

## 9. El calendario de las frutas y hortalizas

**Objetivo: Conocer el calendario de las frutas y verduras.**

A pesar de que actualmente se pueden encontrar una gran variedad de productos vegetales fuera de la estación correspondiente, es necesario que los alumnos conozcan que los productos vegetales tienen un ciclo vital, y que según la estación encontraremos unos u otros. ¡Es importante consumir los vegetales que la madre naturaleza nos obsequia en cada estación!

- Para esta actividad se dividirá la clase en 4 grupos: primavera, verano, otoño e invierno.
- Cada grupo "investigará" qué frutas y hortalizas son representativas de cada estación.
- Con esta información realizarán 4 pósters, una para cada estación.



### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Concienciar a los escolares sobre los peligros que puede ocasionar el consumo excesivo de dulces y snacks salados.
2. Fomentar un consumo ocasional de los mismos.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los motivos por los que se debe moderar el consumo de dulces y snacks.
2. Conocer los problemas asociados a su alto consumo.
3. Sustituirlos por alimentos de mayor valor nutritivo (recetas caseras).

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado, al final del programa:

- Reconoce la diferencia entre comidas, aperitivos y golosinas.
- Establece la diferencia entre los alimentos de consumo diario habitual y los alimentos de consumo esporádico.
- Establece una relación entre la frecuencia de consumo cada día y la caries dental.
- Identifica los alimentos que no forman parte de los grupos básicos (snacks, dulces, golosinas) y su papel en la dieta (vértice de la pirámide de la alimentación saludable).
- Conoce y degusta alimentos alternativos a las chucherías.
- Comprende la información esencial que aparece en el etiquetado (ej.: "a consumir preferentemente antes de...").
- Es capaz de discriminar la publicidad de la información.

**E**l mercado lanza, en la actualidad, una gran variedad de snacks y chucherías, que llegan a los más pequeños y son aceptados fácilmente por sus atractivos colores y sus diferentes sabores. Cada vez es más temprana la edad en la que los niños prueban este tipo de productos y hacen de su consumo un hábito.

El sabor dulce proporciona una sensación placentera en la mayoría de las personas, pero debemos saber que los componentes de los dulces que consumen nuestros pequeños no son muy recomendables para su adecuada nutrición. Para empezar las gomitas y los caramelos están fabricados a costa de una pasta elaborada a base de azúcar con diferentes aditivos que les proporcionan color y aroma. El 70-80% de los nutrientes que contienen estos dulces son azúcares simples de rápida asimilación. Estos azúcares son metabolizados por nuestro organismo y almacenados en forma de glucógeno en el hígado y el músculo. Una vez estos almacenes de glucógeno están completos, se almacenarán en forma de grasa y tejido adiposo, por lo que concluimos en que el consumo elevado de estos productos son una de las causas de sobrepeso y obesidad infantil.



Los dulces, además, son la principal causa de caries infantil, depende directamente del grado de adherencia de los dulces a los dientes y del tipo de azúcares que contienen, capaces de desarrollar bacterias que atacan al esmalte dental; por ello, se recomienda la limpieza bucal tras su ingesta, con cepillo y crema dentífrica.

Las chucherías aportan alrededor de unas 300-350 Kcal por 100 g, tienen escaso valor nutricional y son ricas en aditivos, los cuales pueden asociarse incluso con riesgo de provocar alergias en los más pequeños.

Los dulces se relacionan también con el aumento de necesidades de vitaminas como la B1 (tiamina) y B2 (riboflavina), ya que actúan como cofactores en los procesos enzimáticos para la obtención de energía a través de hidratos de carbono simples, por lo que en la adolescencia, cuando hay un consumo abusivo de dulces, es frecuente que aparezcan deficiencias en B1 y B2. Son ricos en estas vitaminas las levaduras de cerveza, los vegetales de hoja verde, el germen de trigo, los frutos secos y las legumbres, así como los cereales integrales o enriquecidos.

Por su parte, los snacks salados están compuestos en su mayoría por harinas de maíz o trigo, junto a grasas poco saludables como la de palma o coco, agua y sal en exceso.

En este tipo de productos, además, no suele especificarse el tipo de grasa utilizada en su elaboración. Cada gramo de grasa metabolizada genera 9 kcal, frente a las 4 kcal que generan los hidratos de carbono y las proteínas.

Su contenido en sal es otro de los motivos por los que se debe controlar su consumo, ya que teniendo en cuenta las recomendaciones de ingesta de sodio para niños menores de 7 años (3 y 4 gramos de sal al día), un paquete de patatas fritas pequeño proporciona un tercio del consumo recomendado, no siendo esta la única fuente de sodio en la alimentación de los niños.

El consumo tanto de snacks salados como chucherías en exceso provoca falta de apetito, contribuye al aumento de peso favoreciendo la obesidad infantil, provoca caries y, dependiendo de la grasa utilizada, influye también en la hipercolesterolemia infantil.

## Situación actual: niños y jóvenes

**S**us diversas y atractivas formas, así como la infinidad de sabores, son los motivos por los que los niños comienzan cada vez a más corta edad a consumir snacks y chucherías; tanto dulces como salados tienen un gran éxito entre los más jóvenes.

En la actualidad, es típico ver a los más pequeños comiendo dulces o snacks en horas como el recreo o la merienda; lo más llamativo es que, a pesar de conocer sus perjuicios, son los mismos padres los que se los facilitan. En ocasiones, estos alimentos son proporcionados como premios o recompensas.

Diversos estudios nacionales sobre hábitos alimentarios en niños y adolescentes coinciden en el excesivo consumo de este sector de chucherías, bollería industrial y todo tipo de dulces y snacks.



Lo sorprendente es que muchas veces los padres ofrecen estos productos en sustitución del almuerzo o merienda, y desplazan a alimentos de importancia nutricional como fruta, zumos, derivados lácteos, bocadillos, etc. El cambio no es interesante debido al exceso de azúcares simples y grasas que proporcionan las chucherías y los snacks, en vez de los nutrientes que se persigue conseguir con esta toma.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**E**l consumo excesivo y continuado de snacks salados y chucherías puede favorecer la aparición de diferentes enfermedades crónicas; consumir estos productos a diario y en cantidades exageradas puede llegar a ser perjudicial, y es preciso reducir su ingesta para evitar posibles problemas sobre la salud. Sin embargo, un consumo puntual, como por ejemplo el que se realiza en los cumpleaños, no trasciende de manera negativa en la salud de los niños.

Ofrecer dulces a los niños no siempre tiene un resultado negativo, sobre todo si estos dulces son caseros y entre sus componentes añadimos frutas para crear dulces agradables y a la vez sanos. Ésta puede ser una de las formas de recompensar a un niño con un dulce, ofreciéndole recetas como flanes, bizcochos caseros, natillas y otras recetas ricas e interesantes respecto a sus nutrientes.

La repostería casera, los batidos de frutas, las macedonias y los helados de frutas hechos en casa son alimentos dulces que resultan atractivos para los niños y al contrario de las chucherías y los dulces industriales contienen nutrientes importantes.

Se puede animar a los niños a que ideen sus propias recetas de dulces y a que participen en su preparación en casa.



Para que los pequeños comprendan la importancia de disminuir el consumo de snacks y dulces deben entender antes que el consumo de frutas y lácteos es indispensable, que cuando consumen chucherías piensen en otras opciones con mayor interés nutricional.

Mediante la pirámide de alimentación saludable pueden observar que el consumo de dulces y snacks debe ser ocasional.

### Los snacks salados y las chucherías

<b>Snacks salados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto porcentaje de grasas saturadas o aceites de palma y coco (poco saludables).</li> <li>• Alto contenido de sodio (un paquete de patatas pequeño aporta 1/3 del sodio requerido por un niño).</li> <li>• Alto aporte calórico.</li> <li>• Aportan alrededor de 450-550 kcal por 100 g.</li> </ul>
<b>Las chucherías</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto porcentaje de azúcares simples y aditivos.</li> <li>• Alto aporte calórico.</li> <li>• Aportan alrededor de 300-350 kcal por 100 g.</li> </ul>
<b>Consecuencias de su consumo habitual y excesivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caries.</li> <li>• Obesidad o sobrepeso infantil.</li> <li>• Hipercolesterolemia.</li> <li>• Aterosclerosis.</li> <li>• Déficit de determinadas vitaminas.</li> <li>• Falta de apetito en las comidas regladas.</li> </ul>
<b>Posibles soluciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación de diferentes dulces caseros con ingredientes de riqueza nutricional, como frutas.</li> </ul>

## Actividades para trabajar en el aula: los snacks y las chucherías

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar, al menos, dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
Un juego de rol	Reflexionar sobre los riesgos del consumo de snacks salados y chucherías antes de las comidas.	Realizar un juego de rol en el que cada grupo defiende un papel. Debatir y buscar soluciones.	Cuaderno.	30 minutos.
Interpreta la etiqueta de una bolsa de gominolas	Aprender a interpretar una etiqueta o envoltorio de una bolsa de gominolas.	Interpretar una etiqueta de gominolas y reflexionar sobre su consumo.	Etiqueta bolsa de gominolas.	15 minutos.
Snacks salados	Interpretar un texto y llegar a conclusiones.	Debatir sobre el consumo de snacks salados y explicar los problemas que puede causar un consumo excesivo.	Fragmento de lectura publicado en la revista Consumer.	15 minutos.
Alternativas a las chucherías: Degustación de alimentos alternativos a las chucherías	Conocer y degustar alimentos alternativos a las chucherías.	Proponer alimentos alternativos a las chucherías, degustarlos y valorarlos.	Cuaderno.	30 minutos.
Disección de un anuncio de TV	Ser críticos con la publicidad referida a snacks salados emitida por TV.	Visualizar un anuncio y comentarlo.	Revista.	30 minutos.
Las chuches y las caries	Aprender que las chucherías pueden provocar caries dental.	Explicar que los azúcares sencillos de caramelos y chucherías pueden provocar la caries. Completar párrafo.	Párrafo incompleto y palabras para completarlo.	15 minutos.
Campaña anti-chuches	Concienciar a los escolares de los peligros que pueden provocar un exceso de snack salados y chucherías.	Desarrollar una campaña publicitaria en grupos que anime a los escolares a sustituir estos productos por alimentos más saludables.	Cuaderno.	30 minutos.
Un e-mail para Luis	Concienciarse de los problemas de no alimentarse correctamente.	Leer la carta de Luis, detectar errores y proponer alternativas.	Carta de Luis.	15 minutos.

## 1. Un juego de rol

**Objetivo:** Poner a los alumnos en una situación diferente, para reflexionar sobre la peligrosidad del consumo de snacks salados y chucherías antes de las comidas.

El juego de rol es una actividad en la que se valora la espontaneidad y la adaptación al problema planteado. Los alumnos tomarán consciencia de las dificultades reales de una situación.

La metodología es la siguiente:

1. El profesor explicará el caso: *El director de una escuela reúne a varios representantes de la comunidad educativa para debatir sobre un problema que ha surgido hace pocos días. Justo delante de la escuela se instala a las horas de salida del colegio un vendedor ambulante de snacks salados y chucherías. Los niños compran muchos productos y no meriendan. Tiene todos los permisos pertinentes. Esto ha provocado muchas críticas y muchos padres y maestros piden al director que realice alguna acción.*

Se divide la clase en 5 grupos. Cada grupo representa un personaje y se les da un rol y un tiempo para preparar la dramatización.

Grupo 1: Representante de la asociación de padres. Los padres están en contra, creen que esta situación facilita a los niños la compra de estos productos.

Grupo 2: Representante de los comerciantes. Este sector cree que si este vendedor tiene todos los permisos, puede ubicarse en cualquier sitio. El consumo es responsabilidad de los padres y del profesorado e incluso de los propios alumnos.

Grupo 3: Dietista. La dietista explica los problemas que existen en la salud si estos productos se consumen demasiado.

Grupo 4: Representante de los maestros. El profesorado está totalmente en contra. Ellos educan a los niños y les proponen alimentos saludables.

Grupo 5: Representante de los alumnos. Muy a favor. Los alumnos dicen que no les sucederá nada si consumen estos productos y que son "deliciosos".

2. Dramatización: Los alumnos asumen el rol asignado, tratando de defender las ideas del rol asignado.

3. Debate: Repentinamente, el maestro para la dramatización. Cada persona deja su rol. Se analizan y valoran los diferentes momentos de la situación planteada. Por último, se buscan posibles soluciones.

## 2. Interpreta la etiqueta de una bolsa de gominolas

**Objetivo:** Interpretar una etiqueta o envoltorio de una bolsa de gominolas.

**Nombre del producto:**

**Composición:** ¿Qué nutriente domina?  
¿En qué proporción?  
¿Tiene aditivos?  
¿De qué tipo son los aditivos?  
¿Qué puede provocar este tipo de aditivos?

**Reflexiona:** ¿Crees que las gominolas son alimentos?

*Nota para el profesor: Información Fuente Consumer.*

*Las gominolas infantiles se elaboran con una pasta de azúcar, generosa en cuanto a aditivos, y se presentan con formas, colores y tamaños muy diversos. Los hidratos de carbono asumen hasta un 80% de su composición, lo que los convierte en productos muy calóricos (360 Kcal por 100 g en el mejor de los casos). Su valor nutritivo es nulo, y constituyen una plataforma perfecta para problemas de salud, como la obesidad o la caries.*

*Se trata, sobre todo, de productos basados en una auténtica alquimia de aditivos, fundamentalmente colorantes (E-102, E-104, E-110, E-122, E-124, E-129 y E-131) con inducción potencial de alergias y garantías de seguridad engañosas. La tartracina (E-102), por ejemplo, puede producir reacciones adversas (alergias no graves con manifestaciones cutáneas o respiratorias) en personas asmáticas y en alérgicos al ácido acetilsalicílico.*

### 3. Snacks salados

**Objetivo: Interpretar un texto y llegar a conclusiones.**

El profesor lee el fragmento siguiente publicado en la revista Consumer :

*Sabrosas pero muy calóricas: análisis de ocho muestras de patatas fritas (Revista Consumer).*

*Estas patatas fritas envasadas resultan muy calóricas (más de 500 Kcal por cada 100 g) y contienen mucha grasa (entre el 31% y el 39%, según las muestras) y sal (entre el 0,6% y el 1,7%). Constituyen un sabroso aperitivo, pero resultan del todo prescindibles en la dieta cotidiana. Conviene consumirlas con moderación, especialmente las personas obesas o con hipertensión arterial.*

Seguidamente, se aplica la técnica Philips 6-6. Se dividirá la clase en grupos de 6 alumnos y durante 6 minutos debatirán aspectos positivos y negativos que sugiere el fragmento de esta publicación.

Al final, el secretario de cada grupo expondrá al resto todas las conclusiones.

El profesor hará un resumen del debate y explicará los problemas que puede causar un exceso en el consumo de los snacks salados.

### 4. Alternativas a las chucherías: Degustación de alimentos alternativos a las chucherías

**Objetivo: Conocer y degustar alimentos alternativos a las chucherías.**

El profesor formula las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede pasar si se abusa de las chucherías?

- ¿Qué alternativas conocéis al consumo de chucherías?

A partir de la técnica "lluvia de ideas" se anotan en la pizarra todas las ideas o propuestas planteadas. El maestro seleccionará las más interesantes.

A partir de las respuestas seleccionadas de la segunda pregunta, el día siguiente se hará una degustación de los "alimentos alternativos".

Después de la degustación se realizará una valoración y, si es posible, los alumnos se comprometerán a sustituir las chucherías por los "alimentos alternativos".

Algunas sugerencias de los "alimentos alternativos" son: frutos secos, palitos de zanahoria, palitos de manzana, fruta troceada bañada de chocolate, chupitos de licuados de frutas...

### 5. Disección de un anuncio de TV

**Objetivo: Ser críticos con la publicidad emitida por TV.**

Se seleccionará un anuncio de TV, sobre snacks salados, que se emite en horario infantil.

Los alumnos deben estar muy atentos durante su visualización. Después de verlo 3 veces, una de ellas sin sonido para que valoren más el impacto visual, los alumnos por grupos contestarán unas preguntas que el maestro les cuestionará.

- Nombre del producto anunciado.
- Tipo de producto.
- A qué población va dirigido.
- Imágenes que salen en el anuncio.
- Frases y slogan que se repiten en el anuncio.
- Emociones y sensaciones que trata de provocarnos.
- ¿Crees que es verdad todo lo que dicen en los anuncios?

### 6. Las chuches y las caries

**Objetivo: Aprender que las chucherías pueden provocar caries dental.**

En esta actividad el profesor explicará a los alumnos que los azúcares sencillos, que son los componentes de muchos caramelos y chucherías, pueden provocar la caries.

Es importante que la explicación se base en los siguientes conceptos:

- Los dientes deben cuidarse, porque están vivos y son fuertes, pero delicados.
- Es importante la correcta higiene dental después de cada comida.
- Los caramelos y los productos azucarados son "el manjar" preferido de los microorganismos. Éstos elaboran unos ácidos muy potentes que van destruyendo las muelas en su interior. Es importante no consumir este tipo de productos, o si se hace bajo unas normas muy estrictas.
- Es importante realizar los enjuagues de flúor una vez por semana, ya que previenen la caries.

e. Debemos acudir al dentista frecuentemente.

f. Es importante masticar alimentos duros.

Para completar la actividad se podría realizar el siguiente ejercicio. Consiste en colocar las 6 palabras clave que vienen a continuación en el lugar adecuado del párrafo siguiente.

**Dientes, chucherías, caries, cepillarnos, tres minutos, consumir.**

Los dientes están vivos. Hay que evitar las chucherías porque nos pueden provocar la caries.

Debemos cepillarnos los dientes tres veces al día durante tres minutos y también después de consumir chucherías y alimentos ricos en azúcares.

## 7. Campaña anti-chuches

**Objetivo: Concienciar a los escolares de los peligros que pueden provocar un exceso de snacks salados y chucherías.**

En esta actividad los alumnos se convierten en auténticos publicistas. Se divide la clase en grupos de 4. Cada grupo debe desarrollar una campaña publicitaria dirigida a los niños y niñas del colegio. Crearán un logo y un slogan que anime a los escolares a sustituir estos productos por alimentos más saludables: fruta fresca, frutos secos, palitos de zanahoria, zumos, etc.

El slogan y el logo se someterán a votación por el propio alumnado, y los más votados se fotocopiarán y se repartirán por todas las clases.

## 8. Un e-mail para Luis

**Objetivo: Concienciarse de los problemas de no alimentarse correctamente.**

Se les explica a los alumnos una situación concreta ante la cual deben actuar.

Luis es un amigo que les escribe un e-mail, pidiendo ayuda. Los alumnos deben detectar los errores que comete Luis en su alimentación y han de contestarle proponiéndole diferentes alternativas.

El e-mail de Luis dice así:

¡Hola!

*Os escribo este e-mail porque me siento muy mal. Últimamente he dejado de hacer ejercicio físico, porque he aumentado de peso. Estaba apuntado a básquet, pero, como me cuesta correr, ya no voy a los entrenos. Me paso muchas horas delante del ordenador jugando.*

*Nunca desayuno; cuando me levanto no tengo hambre. Para merendar, siempre me compro snacks salados. ¡Me gustan mucho!*

*Nunca como alimentos de origen vegetal. Ah! y para beber me gustan las bebidas refrescantes de cola.*

*Mis padres me quieren llevar al médico porque dicen que sólo como productos que no alimentan. ¿Vosotros qué opináis?*

*Gracias.*

*Luis*

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Fomentar el ejercicio físico y una dieta sana para crear unos hábitos positivos en los escolares.

### OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer los beneficios que supone el realizar alguna actividad física en los escolares.
2. Desarrollar programas en el centro escolar para promocionar el ejercicio físico.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El alumnado, al final del programa:

- Conoce juegos populares de la zona donde vive.
- Practica actividad física en sus desplazamientos cotidianos.
- Es capaz de realizar distintas actividades motoras coordinadas de acuerdo a un ritmo.
- Conoce y practica en grupo actividades deportivas.
- Conoce y practica juegos activos en grupo.

**L**a inactividad o el sedentarismo están considerados como factores precipitantes de obesidad. En la actualidad, el riesgo de sobrepeso y la situación de poca actividad está aumentando en los más pequeños.

El ejercicio físico y una dieta sana son la base para evitar la obesidad que adquiere gran importancia en la adolescencia, ya que la inactividad física está directamente relacionada con el aumento de masa grasa.

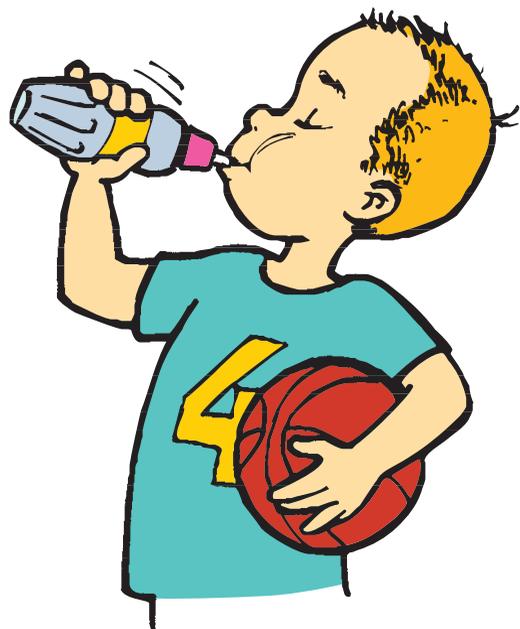
Respecto al ejercicio físico en niños en edad escolar podemos destacar sus beneficios físicos, psicológicos e intelectuales, además de la reducción del riesgo de obesidad, mejora de la hipertensión, el estrés y el rendimiento intelectual.

**Beneficios:**

- ▶ Contribuye a disminuir el porcentaje de grasa corporal en niños con sobrepeso y obesidad.
- ▶ Mejora los niveles de colesterol sanguíneo, aumenta el colesterol "bueno", que es el c-HDL, y disminuye los niveles de lípidos.
- ▶ Mejora la presión arterial de niños hipertensos.
- ▶ Repercute positivamente en el aspecto mental y psicológico de los pequeños.
- ▶ Mejora la memoria y la capacidad de concentración.

Se recomienda que los niños realicen, al menos, tres sesiones semanales de un mínimo de 20 minutos de ejercicio físico gratificante de intensidad moderada para obtener resultados satisfactorios y que dediquen cada día, al menos, 60 minutos a la práctica de actividades no sedentarias (jugar moviéndose, caminar, ir en bici, patinar...).

Además del ejercicio físico, la dieta saludable será imprescindible para que los beneficios sean posibles. El balance energético negativo será el que haga posible la disminución de grasa en niños con sobrepeso (mayor gasto calórico que energía ingerida). El mantenimiento de unos hábitos saludables de alimentación impedirá que los pequeños alcancen la situación de sobrepeso u obesidad y que sus reservas energéticas sean las adecuadas para realizar ejercicio físico en plenas facultades y con la energía necesaria.



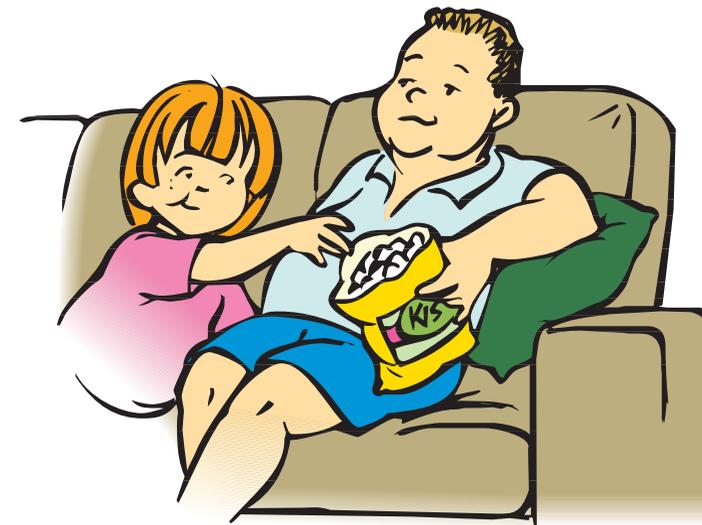
El ejercicio físico y la dieta saludable como binomio inseparable serán la base para crear unos hábitos positivos en los más pequeños, que una vez adquiridos mantendrán durante su crecimiento y desarrollo, con la posibilidad de prevenir de esta manera enfermedades crónicas que pudieran desarrollarse en la edad adulta.

Debe tenerse en cuenta que el niño deportista tendrá unos requerimientos energéticos diferentes al niño sedentario, ya que en las sesiones de ejercicio éste tendrá un gasto calórico mayor que el niño inactivo; por tanto, y para evitar tanto la deshidratación como las carencias de determinados nutrientes, se deberá adaptar la dieta a las necesidades del niño que realiza ejercicio físico.

**Situación actual: niños y jóvenes**

**L**a edad escolar se caracteriza por ser un período de crecimiento estable, en el que la alimentación juega un importante papel para mantener constante este crecimiento. En esta edad se producen modificaciones en la forma y proporciones corporales.

Es normal que el apetito aumente, sobre todo en el caso del niño que realiza deporte y que sus requerimientos energéticos aumenten. Para mantener una dieta saludable en esta edad es necesario que ya antes se vayan forjando unos hábitos saludables, las tomas estén diferenciadas y sean equilibradas y el niño esté acostumbrado a una distribución de la alimentación a lo largo del día.



Además, es típico que a esta edad el escolar escoja y consuma alimentos y bebidas fuera del hogar. Los adultos, tanto padres como profesores, deben asegurarse de que esas elecciones son correctas en lo referente a nutrientes.

Hoy es frecuente que se seleccionen alimentos de alto contenido energético y baja densidad nutricional como alimentos para tomar entre horas, como aperitivos salados y dulces, barritas de chocolate, refrescos azucarados, etc. Además, como ponen de manifiesto distintos estudios realizados en población

escolar y juvenil de nuestro entorno como el estudio enKid, los niños y jóvenes españoles dedican la mayor parte de su tiempo libre a actividades sedentarias, como ver televisión o los videojuegos. Por el contrario, tan sólo el 30% de los escolares participa en las actividades de deporte escolar.

Como consecuencia de los cambios en los hábitos alimentarios y en el nivel de actividad física habitual en los juegos y actividades cotidianas, hoy la prevalencia de sobrepeso entre los más jóvenes está aumentando de manera importante. Además de ocasionar inconvenientes en esta etapa de la vida, el exceso de peso en la edad infantil y juvenil se asocia con otros problemas de salud que se manifiestan en la edad adulta.

## Recomendaciones: los cambios necesarios

**E**s imprescindible que para el fomento del ejercicio físico y la dieta saludable trabajen padres y educadores en concordancia. Desde el colegio se podrán realizar programas para la promoción de estas dos premisas, que serán las bases de una buena salud de los pequeños en el futuro.

Se debe animar a los alumnos a realizar diferentes ejercicios, ya que muchos pueden descubrir habilidades y aptitudes que poseen y antes no conocían.

Los deportes extraescolares son una buena manera para que los niños, desde una edad temprana, empiecen a hacer ejercicio físico y además aprendan las normas disciplinarias que conllevan los deportes.

Diversos estudios apuntan que los niños que realizan deporte y ejercicio físico consiguen mejores resultados académicos respecto a los sedentarios, aun dedicando menos tiempo a los estudios. Es decir, suelen tener una mayor concentración a la hora de estudiar, una actitud más positiva y una salud psicológica adecuada.

Para adaptar la dieta de los niños deportistas basta con seguir los requerimientos de los niños de su edad, el propio niño pedirá alimentos si los requiere, y se le podrán ofrecer siempre que éstos sean saludables.

### Alimentación y deporte

#### Beneficios del deporte en la edad escolar

- Previene de la obesidad.
- Disminuye la masa grasa en niños con sobrepeso u obesos.
- Mejora la tensión del niño hipertenso.
- Crea hábitos saludables.

#### La dieta del niño deportista

- Tendrá un balance energético negativo, por lo que no aumentará su peso.
- Seguirá las recomendaciones para los niños de su edad.

#### Fomentar el deporte escolar

- Animar a los alumnos a realizar diferentes deportes.
- No desanimar a los niños, aunque sus aptitudes no destaquen demasiado en un determinado deporte.

## Actividades para trabajar en el aula: alimentación y deporte

Además de la exposición de contenidos al alumnado que puede plantear de una manera sencilla y asequible en no más de 15 minutos, a continuación proponemos una serie de actividades de dificultad variable para que seleccione aquellas que mejor se adapten al perfil de sus alumnos/as y circunstancias del curso escolar. Para poder alcanzar los objetivos educativos planteados le recomendamos realizar al menos dos de las actividades propuestas.

### Tabla resumen de las actividades complementarias propuestas para esta unidad didáctica

	Objetivo de la actividad	Actividad	Material necesario	Duración
<b>Juegos populares</b>	Conocer y recopilar los juegos populares de la zona donde se vive.	Explicar en qué consisten distintos juegos populares y practicarlos durante el recreo.	Variable.	30 minutos.
<b>¡La bici te espera!</b>	Fomentar el uso de la bicicleta para ir a la escuela.	Buscar y estudiar itinerarios seguros para poder ir de casa a la escuela y de la escuela a casa en bicicleta.	Bicicleta.	Variable.
<b>Circuito de actividades</b>	Realizar un circuito de actividades o de tareas motoras determinadas.	Escoger diferentes actividades y montar un circuito para practicarlo.	Pelota, cuerda para saltar, objetos para obstáculos.	30 minutos.
<b>Expresión corporal</b>	Utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para representar sensaciones internas y externas.	Realizar distintas actividades de expresión corporal: imitación, espejo, títeres...	Timbre o campana para alarma.	30 minutos.
<b>¿Bailas?</b>	Montar una coreografía para fomentar el ejercicio físico.	Crear coreografías por grupos y hacer una exhibición.	Músicas variadas.	30 minutos.
<b>Un juego de orientación</b>	Realizar ejercicio físico en un espacio al aire libre siguiendo un juego de orientación.	Con una brújula y un mapa, los alumnos en grupos deben realizar distintas actividades.	Brújula y mapa, pistas para el circuito.	Recreo.
<b>Olimpiadas escolares*</b>	Dedicar un día al deporte.	Preparar unas olimpiadas escolares con distintas actividades.	Variable.	4 horas*.

\* Actividad para todo los alumnos del colegio en un día especial

## 1. Juegos populares

**Objetivo: Conocer y recopilar los juegos populares de la zona donde se vive.**

Existen muchos juegos populares. Antes de explicarles en qué consisten los juegos, sería muy didáctico realizar una pequeña encuesta a los alumnos.

Las preguntas serían:

- ¿A qué juegos con tus compañeros en el patio?
- ¿Sabes qué es un juego popular?
- ¿Conoces alguno?
- ¿Conoces algunos de estos juegos?:
  - Juego de la raya.
  - La barca.
  - La charranca.
  - Carrera de sacos.
  - El gato y la ratón.
  - La silla humana.
  - Arrancar cebollas.

Se les explicará en qué consiste cada uno de estos juegos y se practicarán durante el recreo.

## 2. ¡La bici te espera!

**Objetivo: Fomentar la utilización de la bicicleta para ir a la escuela.**

Se trata de buscar y estudiar itinerarios seguros para poder ir de casa a la escuela y de la escuela a casa en bicicleta. Poner mucho énfasis en la necesidad de utilizar el casco para minimizar las consecuencias de posibles accidentes.

También deberemos solucionar el problema de la ubicación de las bicis instalando "aparcabicis" dentro del recinto escolar.

Otra estrategia interesante sería entregar a los niños que utilicen la bicicleta como medio de transporte: "el carnet del ciclista". Con este documento los niños pueden recibir vales de descuento, participar en sorteos, obtener regalos de casas comerciales, etc.

## 3. Circuito de actividades

**Objetivo: Realizar un circuito de actividades o de tareas motoras determinadas.**

Se escogen diferentes actividades y se monta un circuito. Ejemplos:

1. Saltar pequeños obstáculos con los pies juntos picándose las piernas cuando está en suspensión.
2. Voltereta y saltos.
3. Saltar obstáculos pequeños uno detrás de otro dando pequeños saltos y con rapidez.
4. Conducción de la pelota en zig-zag.

5. Toques de pelota con la cabeza, con rebote a la pared.
6. Saltos a lo largo de un banco juntando los pies.
7. Saltar a la comba.
8. Hacer la rueda con las manos.

## 4. Expresión corporal

**Objetivo: Utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para representar individualmente o colectivamente sensaciones internas y externas.**

Realizaremos diferentes actividades:

1. Imitación: Todos los niños se ponen en círculo. En el centro, uno de los alumnos inventa un movimiento al ritmo de la música. El resto de compañeros deberán imitarle. Después, seguirá otro compañero, y así sucesivamente.
2. Stop. Los alumnos corren cuando el profesor hace sonar la alarma; todos se quedan inmóviles.
3. La cámara lenta. Los alumnos se mueven lentamente como si simulara una cámara lenta.
4. El espejo. Un alumno frente a otro realizará todos los movimientos como si se tratara de un espejo.
5. El títere. Los alumnos se convierten en títeres. Se mueven como ellos.
6. Parejas. Un alumno manipula a otro compañero como si se tratara de un robot.
7. Acciones. Cada alumno representa las acciones siguientes: Cruzar un río caudaloso y cruzar una barrera de fuego.

## 5. ¿Bailas?

**Objetivo: Montar una coreografía para fomentar el ejercicio físico.**

- Se dividirá la clase en grupos de 4 y con músicas de diferentes ritmos: samba, reggae, vals, disco...
- Los alumnos montarán unas coreografías determinadas.
- Se realizarán exhibiciones en los diferentes cursos para fomentar la actividad física y evitar el sedentarismo.

## 6. Un juego de orientación

**Objetivo: Realizar ejercicio físico en un espacio al aire libre siguiendo un juego de orientación.**

- Esta actividad se realizará en un espacio al aire libre con ocasión de una salida escolar. También puede organizarse en el patio del colegio preparando previamente pistas que los alumnos deberán encontrar y acciones a realizar.
- Se dividirá la clase en grupos de 5. Antes de empezar la actividad se mostrará un mapa de la zona, a través del cual los alumnos deberán copiar el camino a seguir.

- Se entregará una brújula a cada grupo para que se orienten, y una lista de las tareas que llevarán a cabo durante la actividad, como por ejemplo: encontrar hojas de una determinada especie, un rastro dejado por un animal, señalar en el mapa un lugar donde se pueda acampar, identificar lugares estratégicos en el mapa, como una fuente o una torre eléctrica, y escribir algún detalle que obligue a acercarse a este lugar.
- Si la actividad se realiza en el patio del colegio se pueden dejar pistas con actividades como juegos o pistas que deberán utilizar para completar el recorrido.
- Cada cinco minutos saldrán los grupos con la misión de llegar lo antes posible.

## 7. Olimpiadas escolares

### Objetivo: Dedicar un día al deporte.

El claustro de profesores decidirá cuál será el día de las olimpiadas escolares.

Durante la mañana se organizará un circuito formado por distintas pruebas individuales y juegos de equipo.

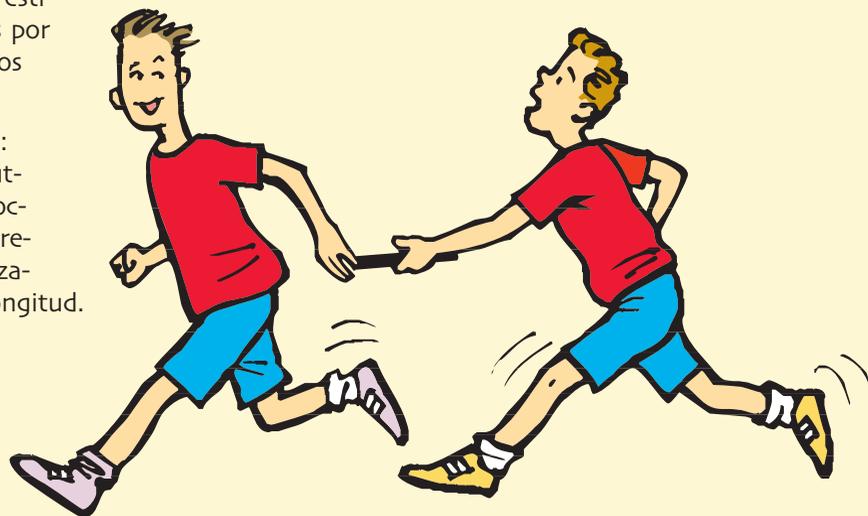
Para su organización deberá realizarse un cronograma, en el cual cada media hora cada grupo estará en una actividad distinta.

Si nos proponemos abarcar 4 horas de actividades deberemos pensar en 8 opciones distintas y por tanto, deberemos disponer de espacio suficiente para poder llevarlas a cabo.

Cada grupo o equipo irá pasando rotativamente por cada uno de los juegos.

Para confeccionar los equipos deberemos tener en cuenta la integración de los menos hábiles y que no se junten los que tengan mayores aptitudes para el deporte. De esta manera, los alumnos con mayor necesidad de la actividad deportiva les será más fácil integrarse en cada una de ellas. Es muy importante la concienciación del alumnado en la participación de todos ellos. Para ello, deberemos encontrar estrategias que nos ayuden a minimizar la competitividad y fomentar la colaboración, la deportividad y el respeto. Por ejemplo, en un partido de mini fútbol sólo subirán al marcador aquellos goles marcados uno por cada integrante del equipo. Así, de esta manera, si saben anteriormente las reglas del juego, los niños con menores habilidades serán estimulados y ayudados por los demás compañeros para marcar un gol.

Ejemplos de juegos: mini básquet, mini fútbol, korfbol, mini jockey, mini béisbol, carreras de relevos, lanzamientos y salto de longitud.



## ANEXO

### Planilla de seguimiento de las actividades realizadas dentro de cada unidad didáctica

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1

Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
¿Nutriente o alimento?					
¿Todos los alimentos son iguales?					
Una dieta saludable					
Alimentos preferidos					
Mi pirámide particular					
Una pirámide gigante					
¡Se ha colado un intruso!					
¿De procedencia vegetal o animal?					
Construcción de la rueda de alimentos					
Decálogo de la dieta saludable					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

**UNIDAD DIDÁCTICA 2**

Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
Concurso: ¡Muévete!					
Puzzle saludable					
Tu deporte preferido					
Frase célebre					
Realiza un cómic					
Las curvas de crecimiento					
¿Cierto o falso?					
¿Haces suficiente actividad física?					

OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Actividad	¿La realizó?	Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ NO			

Observaciones:

**UNIDAD DIDÁCTICA 3**

Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
Un buen desayuno					
¿Qué desayunas?					
Preparemos un buen desayuno					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

**S** Señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

**S** Señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

UNIDAD DIDÁCTICA 4					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
Y tú, ¿qué meriendas?					
Expo-bocatas					
Los frutos secos: nuestros aliados					
...Y el martes: ¡Fruta!					
¿Qué es el yogur?					
¡Feliz cumpleaños!					
Los nuevos productos alimentarios					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

UNIDAD DIDÁCTICA 5					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
Los pequeños chefs					
Completa el menú					
Perdidos en una isla desierta					
Vamos de restaurante					
Preguntemos a los abuelos					
¡Me gusta mucho!					
¿De qué país procede?					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

UNIDAD DIDÁCTICA 6					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
La dieta mediterránea					
Una pequeña encuesta					
Complementando la comida					
Siguiendo la pista					
La cena saludable					
Una cena muy mediterránea					
¡Y hoy para cenar ...pescado!					
¿Con quién te identificas?					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

UNIDAD DIDÁCTICA 7					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
¿Qué consumo entre horas?					
Un aperitivo saludable					
¿Dónde encuentro agua?					
Preparando zumos					
¿Es un zumo de verdad?					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

UNIDAD DIDÁCTICA 8					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
¡Llegamos a 5!					
Mensajes individualizados con un programa de ordenador sobre frutas y verduras					
XD-201 el ET					
Brochetas de frutas					
El día de la fruta					
Visita a una frutería					
"Caratmate"					
La fibra alimentaria					
El calendario de las frutas y hortalizas					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

UNIDAD DIDÁCTICA 9					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
Un juego de rol					
Interpreta la etiqueta de una bolsa de gominolas					
Snacks salados					
Alternativas a las chucherías: Degustación de alimentos alternativos a las chucherías					
Diseción de un anuncio de TV					
Las chuches y las caries					
Campaña anti-chuches					
Un e-mail para Luis					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones:

**S** señale en esta planilla las actividades que ha realizado con sus alumnos/as, la fecha en la que lo hace, el tiempo que dedicó a ello y si añadió alguna actividad adicional.

UNIDAD DIDÁCTICA 10					
Actividad	¿La realizó?		Fecha en la que la realiza	Tiempo dedicado o número de sesiones	Materiales empleados
	SÍ	NO			
Juegos populares					
¡La bici te espera!					
Círculo de actividades					
Expresión corporal					
¿Bailas?					
Un juego de orientación					
Olimpiadas escolares*					
OTRAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA					

Observaciones: