

Observatorio de Salud

**Guía de Consejo
Dietético y
Promoción de
Hábitos
Saludables para la
infancia**



AUTORES

- Prof. Dra. Berná Amorós, Genoveva. Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica. Área de conocimiento: Nutrición y Bromatología. Universidad Pablo de Olavide.
- Prof. Dr. Berral de la Rosa, Francisco José. Director del Departamento de Deporte e Informática. Universidad Pablo de Olavide.
- García López, Gemma. Diplomada en Magisterio. Asesora en Comunicación y Tecnología. Universidad Pablo de Olavide.
- García Sánchez, M^a Consolación. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Diplomada en Enfermería.
- Prof. Dr. Monge Moreno, José Manuel. Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica. Área de conocimiento: Nutrición y Bromatología. Asesor en Tecnología Culinaria. Universidad Pablo de Olavide.
- Prof. Rodríguez Herrera, Alfonso (coordinador). Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica. Área de conocimiento: Nutrición y Bromatología. Asesor en Alimentación en la Infancia. Universidad Pablo de Olavide. Especialista en Pediatría.

INDICE

BASES DE CONOCIMIENTO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	9
CONSEJO DIETÉTICO PARA NIÑ@S "SAN@S"	15
CONSEJOS Y RECETAS PARA SU APLICACIÓN.....	25
INTERVENCIONES.....	33
Sesión 1: Los alimentos.....	33
Sesión 2: El desayuno saludable.....	41
Sesión 3: La Pirámide de los alimentos.....	45
Sesión 4: La Pirámide de la actividad física.....	49
Sesión 5: Descubriendo sabores y texturas.....	55
Sesión 6: Aprendiendo.....	59
Sesión 7: Leer y después comprar.....	63
Sesión 8: Los mitos y la publicidad.....	65
Sesión 9 (sólo para padres/madres).....	69
ANEXOS	79
Anexo 1: Pirámide de los alimentos y de la actividad física.....	79
Anexo 2: Las raciones.....	81
Anexo 3: Desayuno saludable.....	89
Anexo 4: Ejemplos de desayunos.....	91
Anexo 5: ¿Qué darles a media mañana y en la merienda?.....	93
Anexo 6: ¿Qué platos hay que incluir en los almuerzos y cenas?.....	95
Anexo 7: Ejemplos de almuerzos y cenas.....	97

Anexo 8: Ejercicios de relajación	99
Anexo 9: Clasificación de los alimentos	105
Anexo 10: Tabla para anotar desayunos y meriendas	109
Anexo 11: Tartas caseras para cumpleaños saludables	111
Anexo 12: Activómetro.....	115
Anexo 13: Menú Semanal.....	119
Bibliografía	127

BASES DE CONOCIMIENTO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

BASES DE CONOCIMIENTO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Como resultado de la revisión bibliográfica se identificaron numerosos programas destinados a la prevención y/o tratamiento del sobrepeso y la obesidad infantojuvenil.

El programa **APPLES**¹ (Active Programme Promoting Lifestyle in Schools), realizado en Inglaterra, fue diseñado para disminuir la obesidad infantil en las escuelas de primaria mediante una intervención multidisciplinar basada en la promoción de la alimentación saludable y la actividad física. En 5 escuelas se aplicó este programa de salud y en otras 5 el programa habitual. Se recogieron datos sobre antropometría (peso, talla e IMC), hábitos alimentarios (recordatorio de 24 horas y diario dietético) y actividad física (diario de actividad). Al año, no hubo diferencias significativas en el cambio de IMC entre los escolares de los dos grupos y, con respecto a la dieta, solo se observó un aumento del consumo de verduras en los escolares del grupo de intervención.

El programa **KOPS**² (Kiel Obesity Prevention Study), realizado en Kiel (Alemania), fue dirigido a niños de 5- 7 años durante 8 años. Se realizaron evaluaciones sobre: estado nutricional (antropometría e impedancia bioeléctrica), dieta (cuestionario de frecuencia alimentario), actividad física, estado social, factores de riesgo (tensión arterial, glucosa en sangre, colesterol, triglicéridos), gasto energético, fuerza muscular y aptitud física.

Este programa incluía clases sobre Educación Nutricional, para la modificación de las conductas alimentarias, dirigidas a todos los niños, y programas de apoyo familiar para niños con sobrepeso u obesidad, guiadas en ambos casos por nutricionistas. Las intervenciones iban dirigidas a: consumir verduras cada día, disminuir la ingesta de alimentos grasos, realizar al menos 1 hora de actividad física al día y ver la televisión menos de 1 hora al día.

En cuanto a los cambios producidos en el primer año, se observó un aumento en los conocimientos sobre nutrición, en la actividad física diaria y en el consumo de frutas y verduras y una disminución de la masa grasa (pliegue tricípital). Sin embargo, los cambios en el IMC no fueron significativos.

¹ Pinki Sahota, Mary C J Rudolf, Rachael Dixey, Andrew J Hill, Julian H Barth, Janet Cade. Randomised controlled trial of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity.

² MJ Müller, I Asbeck, M Mast, K Langnäse and A Grund. Prevention of obesity—more than an intention. Concept and first results of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS).

Los resultados a los 4 años³ mostraron una disminución de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños de familias de estatus socioeconómico elevado pero sin cambios significativos en el IMC.

La intervención comunitaria **Romp & Chomp**⁴, realizada en Australia con una duración de 4 años, estaba basada en una estrategia multidisciplinar para prevenir la obesidad en la infancia temprana. Sus objetivos principales eran: promover una alimentación saludable, juegos activos y lograr un peso saludable en niños menores de 5 años.

Para recabar información se usaron datos antropométricos (IMC) y el EPAQ (cuestionario sobre alimentación y actividad física). Los resultados obtenidos fueron satisfactorios: disminución de la prevalencia de sobrepeso/ obesidad, aumento en el consumo de frutas, verduras y agua y disminución del consumo de bebidas azucaradas y aperitivos envasados.

El programa multidisciplinar **Bright Bodies**⁵, llevado a cabo por la Clínica Yale de Obesidad Pediátrica, iba dirigido a niños entre 8- 16 años con un IMC superior al percentil 95 y sus padres. Incluía un programa de ejercicios que consistía en 2 sesiones por semana con una duración de 50 minutos durante 6 meses y una sesión a la semana durante seis meses más, combinado con un programa de nutrición una vez por semana durante 40 minutos. Los resultados al año de la intervención mostraron beneficios en la composición corporal (disminución del IMC) y en la resistencia a la insulina.

El proyecto **Wise Mind**⁶, realizado en EEUU, basado en una intervención ambiental y multidisciplinar, fue aplicado en cuatro escuelas católicas a escolares de 2º a 6º de primaria durante 2 cursos académicos.

Las escuelas fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos de tratamiento: ADT (uso/ abuso de alcohol, tabaco y drogas y prevención) y HEE (alimentación saludable y ejercicio). Y se realizaron evaluaciones al inicio y final de cada curso,

³ Sandra Plachta-Danielzik, Svenja Pust, Inga Asbeck, Mareike Czerwinski-Mast, Kristina Langnäse, Carina Fischer, Anja Bosity-Westphal, Peter Kriwy and Manfred J. Müller. Four-years Follow-up of School-based Intervention on Overweight Children: the KOPS Study.

⁴ Andrea M de Silva-Sanigorski, A Colin Bell, Peter Kremer, Melanie Nichols, Maree Crellin, Michael Smith, Sharon Sharp, Florentine de Groot, Lauren Carpenter, Rachel Boak, Narelle Robertson and Boyd A Swinburn. Reducing obesity in early childhood: results from Romp & Chomp, an Australian community-wide intervention program.

⁵ Mary Savoye, Melissa Shaw, James Dziura, William V. Tamborlane, Paulina Rose, Cindy Guandalini, Rachel Goldberg-Gell, Tania S. Burgert, Anna M. G. Cali, Ram Weiss, MD, Sonia Caprio. Effects of a Weight Management Program on Body Composition and Metabolic Parameters in Overweight Children.

⁶ Donald A. Williamson, Amy L. Copeland, Stephen D. Anton, Catherine Champagne, Hongmei Han, Leslie Lewis, Corby Martin, Robert L. Newton Jr, Melinda Sothorn, Tiffany Stewart, and Donna Ryan Wise Mind Project: A School-based Environmental Approach for Preventing Weight Gain in Children.

incluyendo: peso, talla, IMC, impedancia bioeléctrica y diversos cuestionarios (SAPAC⁷, CDI-S⁸, RES⁹ y ChEAT¹⁰).

En cuanto al IMC y la grasa corporal no se hallaron cambios significativos entre los dos grupos de tratamiento. El grupo que siguió el tratamiento HEE, mostró un aumento significativo en el tiempo dedicado a la actividad física medido a través del cuestionario SAPAC, además de cambios en la selección de las comidas (consumían menos calorías, proteínas y grasas).

El estudio **New Moves**¹¹, realizado en EEUU, consistía en dar una alternativa al programa de educación física en seis escuelas diferentes. Iba dirigido a chicas entre 14 y 18 años. La intervención incluía: actividad física 4 veces por semana y apoyo social y orientación nutricional 1 vez cada 2 semanas, durante 16 semanas. Durante el seguimiento, el IMC no mostró cambios significativos.

El programa multidisciplinar **Niñ@s en movimiento**¹², dirigido a niños de 7- 12 años con sobrepeso/ obesidad y a su entorno familiar, promueve una alimentación normocalórica y equilibrada. La intervención, de 11 sesiones, semanales de 90 min de duración, engloba tres áreas diferentes: social, física y emocional. Tanto al inicio como al final del programa se evaluaron variables antropométricas (peso, estatura, IMC, porcentaje de grasa corporal a partir de la medición de pliegues cutáneos, área muscular del brazo y circunferencias de cintura, de cadera y de muslo), dietéticas y psicológicas.

En todos los parámetros antropométricos (excepto el área muscular del brazo) se observó una disminución estadísticamente significativa tanto en niños como en niñas. Además, mejoraron los parámetros de calidad de la dieta mediterránea.

El programa multidisciplinar **Planet Health**¹³ se aplicó a 1295 estudiantes de escuelas públicas de Massachusetts, con edades comprendidas entre los 11 y 13 años.

⁷ Sallis JF, Strikmiller PK, Harsha DW, et al. Validation of interviewer and self-administered physical activity checklists for fifth grade students. *Med Sci Sports Exerc.* 1996;28:840– 51.

⁸ Kovacs M. *The Children's Depression Inventory (CDI)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems; 1992.

⁹ Rosenberg M. *Self-Esteem Measure*. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1965. 40. Maloney MJ, McGuire JB, Daniels.

¹⁰ Maloney MJ, McGuire JB, Daniels SR. Reliability testing of a children's version of the Eating Attitude Test. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 1988;27:541–3.

¹¹ *New Moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls* Dianne Neumark-Sztainer, Ph.D., Mary Story, Ph.D., Peter J. Hannan, M.Stat., and Jeanna Rex, M.Ed.

¹² Sandra Gussinyer, Norma I. García- Reyna, Antonio Carrascosa, Miquel Gussinyer, Diego Yeste, María Clemente y Marián Albu. Cambios antropométricos, dietéticos y psicológicos tras la aplicación del programa "Niñ@s en movimiento" en la obesidad infantil. *Med Clin (Barc).* 2008;131(7):245-9.

Este programa se integró en los planes de estudio de dichas escuelas y fue necesaria la formación de los profesores. Se realizaron mediciones de pliegues cutáneos (tricipital) e IMC. El programa se centraba en disminuir las horas de pantalla a dos al día, disminuir la ingesta de grasa, aumentar el consumo de frutas y hortalizas hasta cinco raciones al día y aumentar la actividad física.

Al finalizar el estudio se observó una disminución de la prevalencia de obesidad en las niñas.

¹³ Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J, Sobol AM, Dixit S, Fox MK, Laird N. Reducing obesity via a school based interdisciplinary intervention among youth: Planet Health. Arch Pediatr Adolesc Med. 1999;153:409-418.

CONSEJO DIETÉTICO

CONSEJO DIETÉTICO PARA NIÑ@S "SAN@S"

Los padres, madres, abuelos y abuelas, tienen la mayor parte del control sobre lo que sus niños y niñas comen, desempeñando un papel importante en la creación de hábitos de alimentación sanos, comprando y preparando alimentos saludables y programando las comidas. Para niños y niñas son modelos de referencia a seguir, por ello es recomendable seguir las siguientes orientaciones:

A. Es muy importante **conocer la pirámide de los alimentos** (ver Anexo 1 y 2) para saber si nuestros niños y niñas están comiendo de todos los grupos de alimentos. La pirámide de los alimentos está compuesta por 6 pisos donde se incluyen diferentes grupos de alimentos:

- ▣ Primer piso: cereales o tubérculos y frutas variadas.
- ▣ Segundo piso: aceite de oliva, lácteos, agua, verduras y hortalizas.
- ▣ Tercer piso: legumbres, aves y pescados.
- ▣ Cuarto piso: huevos.
- ▣ Quinto piso: carnes rojas.
- ▣ Sexto piso: dulces y grasas.

- ✘ **CEREALES Y TUBÉRCULOS:** deben ser los alimentos básicos en la dieta ya que aportan la energía necesaria para el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo. Debe ofrecerles 2-3 raciones al día.
- ✘ **EL AGUA:** debe ser la bebida por excelencia. Ofrézcala en cada comida y a lo largo de todo el día. No debe sustituirla por refrescos. Puede ofrecer tanto agua de grifo como de botella, excepto a la hora de preparar biberones, donde es preferible usar el agua de botella.
- ✘ **FRUTAS Y VERDURAS:** proporcionan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y pocas calorías. Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a niños y niñas a crecer y a combatir las enfermedades. Además, la fibra y el agua en frutas y verduras los ayudan a sentirse satisfechos y a evitar comer de más.

→ **Cómo incrementar las frutas y verduras en la dieta de su familia:**

- Sirviéndolas frecuentemente. ¡La repetición es la clave, por lo tanto no se rinda!
- ¡Esté preparado! Siempre mantenga en el frigorífico una selección de frutas y verduras cortadas para consumir como tentempié. Use recipientes transparentes para conservarlas y colóquelas a nivel de los ojos.
- Sirva una verdura o una fruta en cada comida, incluyendo los alimentos que se envían a la escuela.
- Agregue verduras extra a las comidas que se preparan en casa.
- No abuse de los zumos comerciales, aunque sean 100% natural no van a sustituir a la fruta fresca.
- La fruta es el postre ideal, ¡combínela!
- Presente la fruta en la mesa desde el principio, como un plato más, ya pelada y troceada.
- Invite a sus hijos e hijas a acompañarle al supermercado y déjeles elegir frutas y verduras que les gusten o que no hayan probado.
- Prepare junto a ellos nuevas recetas en casa con frutas y verduras con las que no estén familiarizados.
- Sea un buen modelo a seguir y consuma 5 raciones al día de frutas y verduras.

→ **¿Cómo introducir en la dieta 5 raciones al día?**

- A la hora de hablar de raciones de frutas, es muy importante tener en cuenta que una ración no siempre equivale a una pieza de fruta.

Frutas	Niñ@s pequeñ@s (7- 10 años)	Niñ@s mayores (11- 14 años)
Grandes*	½ tajada	½ - 1 tajada
Medianas**	2-3 porciones	4 porciones
Pequeñas***	1 vaso	1 ½ vaso

* Sandía, melón, piña... Usar tajadas de 3 cm de grosor.

** Pera, plátano, manzana... Cortarlas en 4 porciones.

*** Cerezas, uvas... Tomar de referencia un vaso de plástico de 220 ml.

- Para conseguirlo es necesario incluir frutas y verduras en todas las comidas:
 - Desayuno y media mañana: una fruta o zumo natural.
 - Almuerzo y cena: una ensalada, una ración de verduras, guarnición de verduras y una fruta.

✘ **LECHE Y DERIVADOS:** son alimentos muy importantes por su alto contenido en calcio y en proteínas. El calcio es un mineral implicado en la formación de huesos y dientes. En la edad infantil el cuerpo está constantemente

eliminando y reemplazando pequeñas cantidades de calcio en los huesos, si el cuerpo elimina más calcio del que reemplaza, los huesos comienzan a debilitarse y corren mayor riesgo de fracturarse. Por lo que debe ofrecer de 2 a 4 raciones al día de productos lácteos.

- ✘ **LEGUMBRES:** son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y cierta cantidad de proteínas. Debe dar legumbres 2- 3 raciones por semana, y si las acompaña de cereales (arroz) o pan le está dando proteínas de alto valor biológico que pueden equivaler a las de la carne.

- ✘ **HUEVOS:** es el alimento más completo ya que contiene proteínas de muy buena calidad en la clara y grasas en la yema. Además, existen muchas formas de prepararlo: frito, escaldado, pasado por agua, cocido y resulta muy útil para combinar con aquellos alimentos que resultan menos apetecibles en forma de revueltos y tortillas. Debe dar a sus hijos e hijas de 2 a 4 unidades a la semana.

- ✘ **PESCADOS Y CARNES:** son una buena fuente de proteínas y de hierro (mineral muy importante durante el crecimiento). Es preferible el consumo de pescados frente al de carnes ya que tienen la misma cantidad de proteínas pero el pescado contiene grasa más saludable. Debe ofrecerles mayor cantidad de carnes blancas que rojas. Y no debe olvidar eliminar la piel de las aves porque es aquí donde se acumula la grasa.

- ✘ **GRASAS:** son necesarias para el organismo, ya que aportan la energía necesaria para desarrollar actividades propias del organismo y las derivadas de la actividad física. Por lo tanto, deben consumirse habitualmente pero en pequeñas cantidades ya que tienen muchas calorías.

→ ¿Sabía que el tipo de grasa que consume es más importante que la cantidad total en su dieta?

- **Grasas insaturadas:** son las más saludables porque ayudan a disminuir el colesterol. Se encuentran en los aceites vegetales (aceite de oliva y aceites de semillas) y en los pescados grasos (sardinas, atún, salmón, bonito, etc.).
- **Grasas saturadas:** son menos saludables porque en exceso aumentan el colesterol. Las encontramos en la grasa animal (leche, mantequilla, nata, manteca, carnes, etc.) y en algunos aceites vegetales (coco, palma y palmítico).

- Grasas trans¹⁴: no son saludables. Las grasas trans están presentes en diferentes cantidades en una amplia variedad de alimentos, como la mayoría de los alimentos hechos a base de aceites parcialmente hidrogenados, por ejemplo: los productos horneados, fritos, y la margarina.

→ **Consejos para hacer cambios en el hogar:**

- Disminuya el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados.
- Limite las visitas a los establecimientos de comida rápida a una vez por semana como máximo.
- Lea las etiquetas de los alimentos para seleccionar los productos sin grasas trans y evite aquellos con "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" o "materia grasa" en la lista de ingredientes.

✘ **EMBUTIDOS**; podemos dividirlos en dos grupos:

- 📖 Los ligeros como el jamón cocido, el jamón serrano, el fiambre de pollo... se pueden incluir en los bocadillos de media mañana y merienda.
- 📖 Los grasos como el chorizo, el salchichón, la mortadela... solo se deberían incluir en los bocadillos una vez a la semana.

✘ **AZÚCARES Y DERIVADOS**: estos alimentos aportan muchas calorías y pocos nutrientes, por lo que solo deben ofrecerlos en contadas ocasiones. Existen muchos alimentos a los que se le añade azúcar para su elaboración, como: chucherías, bollería, refrescos, helados, pasteles.

✘ Proporcione una alimentación variada, ya que consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. Los niños y las niñas necesitan para mantenerse sanos más de 40 vitaminas y minerales diferentes, y no hay ningún alimento que por sí sólo pueda aportárselos todos.

B. Deben realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Es muy importante que sea así, de esta forma no pasarán hambre y no les entrarán ganas de picar entre horas.

✘ El desayuno es la comida más importante ya que aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita para empezar el día después de las

¹⁴ Las grasas trans son ácidos grasos saturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en más sólidos o en un líquido más estable. De esta forma se consigue alargar la vida del alimento y mejorar su textura.

horas de ayuno durante la noche. Cuando no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares. Todo es una cuestión de hábito, si desde la más temprana edad se acostumbran a desayunar bien, su organismo se habituará a esta costumbre, y le exigirá un buen desayuno todos los días. Una correcta alimentación, fundamental para conseguir un buen estado de salud, comienza por un desayuno adecuado: un lácteo, un cereal y una fruta (ver Anexo 3 y 4).

- ✘ A media mañana y en la merienda deben comer para recobrar las energías, así que prepárale un bocadillo para la hora del recreo y otro para merendar (ver Anexo 5).
- ✘ El almuerzo y la cena deben incluir: primer plato, segundo plato, pan, y postre. La cena debe complementar al almuerzo y debe ser más ligera para evitar digestiones pesadas que puedan dificultar el sueño (ver Anexos 6 y 7).
- ✘ No deben saltarse ninguna comida, ya que si pasan mucho tiempo sin comer es posible que cuando coman lo hagan con mucha ansiedad.

C. **Deben comer sentados, despacio, masticando muy bien los alimentos, y, lo más importante, ¡en familia!** Apague la televisión y utilice la hora de comer para hablar con sus hijos e hijas, pregúnteles cómo les ha ido el día, no habléis de peso, de comida, de ejercicio, ni de problemas, haced de cada comida un momento para disfrutar en familia.

D. No caigan nunca en el clásico **“si te portas bien te doy un caramelo”** o **“si haces tal cosa luego vamos a comer una hamburguesa”** ya que es un error utilizar la alimentación para premiar o castigar a niños y niñas. Desde que son muy pequeños tienen que inculcarles la importancia de una dieta saludable, variada y equilibrada pero no como recompensa, sino porque comer bien les hará más sanos, les evitará enfermedades y les hará crecer fuertes.

E. **Recuerde que regalar comida¹⁵ no es el mejor regalo.** Existen muchas cosas que les encantarán (libros, juguetes, muñecos, etc.) que no son comida y que les durarán muchísimo más.

¹⁵ Bombones, chucherías, pasteles, etc.

- F. **¡Active a su familia!** La actividad física va a conseguir que todos se sientan mejor, puede ayudarles a reducir el estrés, a sentirse más enérgicos, a tener una mayor concentración y a mantener un peso saludable.

→ **Consejos para mantener a su familia activa (ver Anexo 1):**

- Establezca una rutina de actividad física regular aunque solo sea pasear, sea un buen modelo a seguir.
- Limite el tiempo de TV, ordenador y videojuegos en casa (para todos) a 2 horas como máximo. Sugiera otras actividades más activas.
- Disfrute caminando o haciendo deporte en familia por lo menos una vez durante el fin de semana: caminando de excursión, paseando en bicicleta o practicando senderismo.
- Proporcione oportunidades a sus hijos e hijas para el juego activo después del horario escolar, puede ser: en la calle, en el patio, en el parque, en el colegio o en el polideportivo.
- Anímelos a practicar deportes: baloncesto, fútbol, voleibol, tenis, natación, etc.

- ✘ **¡Tome el control de la televisión!** La televisión los mantiene ocupados durante varias horas, lo que implica realizar menos actividad física, comer más y estar expuestos a muchos anuncios publicitarios sobre alimentos con altos contenidos en grasas y azúcares, por lo que es muy importante establecer límites al tiempo que niños y niñas ven la televisión¹⁶.

→ **Pautas y consejos que le pueden ayudar:**

- Limitar a menos de 2 horas al día el tiempo dedicado a ver la televisión y a usar el ordenador para fines no relacionados con la escuela.
- No ver la televisión durante las comidas ni mientras se hacen los deberes.
- No poner televisores en ningún dormitorio.
- No ver por ver, ver sólo los programas favoritos.
- Limitar los horarios en que ven televisión a días/horas específicos.
- Sea un buen ejemplo a seguir, ¡ellos tomarán las pautas de usted!
- Resista las quejas.
- Ayúdeles a resolver el problema del aburrimiento: esté preparado para sugerir otras actividades.

¹⁶ No solo la televisión, sino también el ordenador y los videojuegos.

G. Organice cumpleaños especiales y saludables¹⁷.

✘ **La presentación para abrir el apetito.** El ambiente de la fiesta tiene que ser atractivo. Para ello, podéis recortar círculos de varios tamaños de cartulina de colores que sirvan de posavasos y salvamanteles, comprar moldes, platos, servilletas, manteles y cubiertos con multitud de formas y colores diferentes, pensados especialmente para la infancia, que llaman su atención y les puede abrir el apetito. También, podéis organizar una fiesta de disfraces.

✘ **Sabrosos y originales aperitivos.** A los niños y las niñas les gustan las comidas llenas de color, crujientes, que no estén calientes o piquen demasiado. Preparar con ellos unos aperitivos y unas bebidas distintas a los snack salados y dulces y a los refrescos típicos de las fiestas de cumpleaños, no tiene porqué convertirse en un trabajo extraordinario ni complicado.

- **Barcos de gelatina:** corte varias naranjas por la mitad, exprima el zumo y quítele la pulpa que queda para conseguir una "cáscara" limpia. Prepare la gelatina y viértala en las cáscaras. Déjelas en la nevera hasta que cuajen. Corte las cáscaras llenas por la mitad e insértelas en un palillo a modo de vela.
- **Sándwich pez:** prepare sándwich de atún con un poco de mayonesa, córtelos en forma de pez y póngales ojitos con pasas.
- **Empanada gallega:** usando como relleno vegetales y atún, jamón york y queso...
- **Sándwich divertidos y variados:** podéis elaborar sándwich con formas divertidas, colores llamativos y diferentes sabores, cortándolos en forma de animalito, de triángulo o de círculo con diversos moldes resultan más atractivos que los típicos cuadrados.
- **Macedonias de frutas:** cortar varias frutas a taquitos pequeños y añadir zumo de naranja.
- **Gelatinas con frutas.**

¹⁷<http://www.saborysalud.com/content/articles/562/1/Tips-para-realizar-fiestas-de-cumpleanos-saludables/Page1.html>

✘ Sustituir los refrescos por bebidas más saludables:

- **Bebidas multicolor:** congele zumos de diferentes sabores y colores en bandejas de hielo para hacer cubitos. Llene los vasos hasta la mitad con los cubitos, añada zumos de frutas y decórelos con una rodaja de naranja, de mandarina o una cereza confitada.
- **Zumos de diversos sabores:** de naranja, fresa, limón, plátano, manzana, melón, zanahoria...

✘ Pequeños cambios saludables¹⁸:

- Las bolsitas de chucherías pueden sustituirse por un pequeño **juguete o hacer bolsitas con frutas o frutos secos** (mayores de 4 años).
- Llene solo la cuarta parte de la piñata de chucherías, el resto llénelo de pequeñas sorpresitas.
- En lugar de llevar alimentos a la escuela o guardería para celebrar los cumpleaños lleve regalitos divertidos: libros para colorear, pegatinas, pelotas, cuerdas para jugar a la comba, discos voladores, yo-yo, lápices de colores, libros, pinturas para la cara, tatuajes temporales, paletas de madera con pelotas, globos, silbatos, matasuegras...

✘ La tarta

La tarta es uno de los alimentos más esperados en los cumpleaños pero, sin embargo, el que siempre dejan o ni siquiera prueban. Para ellos, lo realmente importante, es el momento de cantar "cumpleaños feliz" y apagar las velas.

Por este motivo, podemos optar por otras alternativas más saludables, como, brownies, tartas y bizcochos caseros (ver recetas en Anexo 11), sustituirla por tartas de juguete donde puedan colocarse las velas, o incluso, suprimirla (estas dos últimas alternativas puede usarse también en el caso de niños y niñas celíacos).

¹⁸ <http://www.sdcoe.net/lret2/hpe/pdf/Healthy%20Birthday%20Spanish.pdf>

CONSEJOS Y RECETAS PARA SU APLICACIÓN

CONSEJOS Y RECETAS PARA SU APLICACIÓN

La cocina de aprovechamiento siempre ha sido muy imaginativa, de un puchero se han sacado, croquetas, revueltos, ensaladillas y un largo etcétera. Cualquier alternativa que se le ocurra con esos ingredientes puede ser interesante. Como ejemplos podríamos mencionar la lasaña de puchero y la coliflor con carne.

✖ Lasaña de puchero¹⁹

📖 Ingredientes:

- 16 hojas de pasta.
- Avíos del puchero (carne, verduras, garbanzos, etc.).
- 400 g de tomate natural o frito.
- ½ litro de caldo del puchero.
- 50 gr de harina.
- 1 puerro.
- 2 dientes de ajo.
- 50 ml de brandy (opcional).
- 40 g de queso parmesano.
- Aceite y sal.
- Especies al gusto (nuez moscada, pimienta, orégano, etc.).

📖 Elaboración:

- Se hidratan o cuecen las hojas de pasta (dependiendo de lo que indique la forma de cocción de la pasta elegida).
- Se doran los ajos con un par de cucharadas de aceite, se le añade el brandy (opcional) y se mantiene al fuego hasta que deje de oler a alcohol. Después se le añade el tomate triturado (si utilizamos tomate frito nos saltamos este paso). Dejamos cocinar al menos 10 ó 15 minutos a fuego medio/bajo y añadimos la carne del puchero desmenuzada.

¹⁹ Receta elaborada por el Dr. José Manuel Monje Moreno

- Hacemos una especie de bechamel con el caldo del puchero. Ponemos el puerro finamente picado con 3 o 4 cucharadas de aceite. Cuando dore añadimos la harina y cuando de olor a tostado sin que se ponga muy amarilla añadimos el caldo, caliente y removiendo continuamente, hasta conseguir una crema lisa y homogénea (si tiene grumos batir y pasar por un chino).
- En una fuente de horno con el fondo ligeramente engrasado ir poniendo capas de pasta alternadas con relleno de carne con tomate una vez y verduras y garbanzos del puchero con bechamel otra. Acabar con una capa de bechamel. Poner queso rallado y acabar en el horno gratinando.

✖ Coliflor con carne²⁰

📖 Ingredientes:

- 1 coliflor.
- Media cebolla.
- 50 g de almendras crudas.
- 25 g de harina.
- 250 ml de caldo de puchero.
- Carne y verduras del puchero.
- Especies al gusto (nuez moscada, pimienta, orégano, etc.)

📖 Elaboración:

- Cocemos la coliflor en abundante agua.
- Tostamos ligeramente las almendras troceadas y cuando empiecen a dorar ligeramente añadimos la cebolla finamente picada.
- Incorporamos la carne y las verduras troceadas.
- Añadimos la harina y dejamos que dore un poco.
- Incorporamos el caldo y movemos hasta que se haga una salsa espesa casi como una bechamel.
- Troceamos la coliflor y vertimos sobre ella la preparación anterior (también podríamos gratinarla con un poco de queso).

²⁰ Receta elaborada por el Dr. José Manuel Monje Moreno

Las ensaladas²¹ pueden ser algo más que lechugas.

✘ Las ensaladas no tienen por qué llevar lechugas. Podemos utilizar como base otras cosas como por ejemplo zanahoria.

📖 Ingredientes: (cantidades al gusto)

- Zanahorias.
- Aceitunas negras.
- Maíz dulce.
- Nueces.
- Vinagre de jerez.
- Aceite de oliva virgen extra.

📖 Elaboración:

- Rallamos las zanahorias frescas. Añadimos el resto de ingredientes y aliñamos.

✘ O podemos utilizar verduras como el brócoli.

📖 Ingredientes:

- ½ kilo de brócoli.
- 150 g de palmito.
- 40 g de jamón en taquitos.
- 30 g de nueces.
- 30 g de parmesano.
- Vinagre balsámico.
- Aceite de oliva virgen extra.

📖 Elaboración:

- Cocemos no más de 8- 10 minutos el brócoli (se puede dejar menos para que quede más crujiente). Cortar la cocción poniéndolo en agua con hielo al sacarlo de la olla.
- Cortar el brócoli y palmito y aliñar con una vinagreta hecha con el resto de ingredientes (el parmesano se puede rallar o bien dejar en taquitos).

²¹ Receta elaborada por el Dr. José Manuel Monje Moreno

✘ Y por último la naranja

📖 Ingredientes:

- 3 patatas.
- 3 naranjas.
- 100 g de bacalao ligeramente desalado o una lata de atún.
- Aceitunas del tiempo.
- 2 huevos duros.
- Media cebolleta.
- Vinagre de jerez.
- Aceite de oliva.

📖 Elaboración:

- Cocer las patatas con piel y los huevos hasta que estén en su punto.
- Cortar todos los ingredientes, mezclar y aliñar al gusto.
- Dejar reposar una media hora antes de servirla para que agarren los sabores.

Las frutas pueden formar parte de las comidas no sólo como postres.

- ✘ Manzanas rellenas de carrillera²². La idea es mezclar carne y fruta. Podemos utilizar un guiso de carrillera o cualquier guiso de carne con verduras en salsa que esté bien tierna.

📖 Ingredientes:

- Manzanas verdes.
- Guiso de carrillera.
- Patatas.

📖 Elaboración:

- Cortamos la manzana por un extremo dejando una tapa y la vaciamos.
- Hacemos un puré con las verduras del guiso y la salsa. Lo mezclamos con la carne un poco desmenuzada. Reservamos un poco de puré de verduras y salsa.
- Rellenamos las manzanas y horneamos de 10 a 15 minutos a unos 180°.
- Servimos acompañando con un poco de puré y unas patatas cocidas.

²² Receta elaborada por el Dr. José Manuel Monje Moreno

Cocinar con sus hijos e hijas recetas que impliquen empanar, amasar y dar forma. Implicarlos también en las compras.

✘ Hamburguesa de salmón²³

📖 Ingredientes:

- ½ kilo de salmón fresco.
- 3 cucharadas de fécula de patata (puré deshidratado).
- 3 cucharadas de cebolla muy picada.

📖 Elaboración:

- Picamos con picadora el salmón junto a la fécula y la cebolla.
- Damos forma y hacemos a la plancha.
- Servir como una hamburguesa normal sobre pan con lechuga y pepinillos.

✘ Albóndigas de verduras²⁴ (también se pueden hacer mitad con verduras y mitad con carne o pescado).

📖 Ingredientes:

- 1 calabacín.
- 1 berenjena.
- 1 zanahoria.
- Queso rallado al gusto.
- Pan rallado.
- 2 huevos.
- Harina para rebozar.
- Calabaza y 2 patatas (para la salsa).

📖 Elaboración:

- Cortar en trocitos la berenjena y sofreírla.
- Cortar el calabacín en tiras muy finas con el pelapatatas y trocearlo muy fino (no hay que pelarlo). Rayar la zanahoria.
- En un bol, echar el calabacín en crudo, la berenjena (escurrida del aceite que tenga), la zanahoria y un poco de queso rayado
- Añadir pan rallado (lo suficiente para que ligue) y 1 o 2 huevos. Remover.

²³ <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/recetas/2005/09/08/145110.php>

²⁴ <http://cocinandocontivisay.blogspot.com/2009/10/albondigas-de-verduras.html>

- Hacer bolas y pasarlo por harina. Echar el aceite necesario para que cubra las albóndigas hasta la mitad. Freír.
- Para la salsa: cocer un trozo grande de calabaza con una patata y triturar con la batidora, dejarlo con la textura de una crema. Echar la salsa en el fondo del plato donde se va a servir y las albóndigas encima.

INTERVENCIONES

INTERVENCIONES

Las intervenciones se llevarán a cabo a lo largo de 9 sesiones y pueden aplicarse tanto a grupos como individualmente. Es importante tener en cuenta que las intervenciones son más eficaces cuando se trabaja en grupo, ya que el hecho de sentirse parte de un grupo hace que sus miembros estén más motivados para el trabajo.

En ambos casos, las sesiones van dirigidas a niños y niñas que deben acudir acompañados por un adulto (padres, madres, abuelos, abuelas...). Además, sería interesante que contaran con material didáctico sobre el contenido de las mismas, ya sea en forma de folletos o libros.

Sesión 1: Los alimentos.

Objetivos:

-  Facilitar a los niños y las niñas medios para que se conozcan entre ellos.
-  Fomentar la cohesión grupal.
-  Conocer los diferentes tipos de alimentos.
-  Animar a probar nuevos alimentos.

Materiales:

-  Tarjetas identificativas.
-  Folios.
-  Colchonetas.
-  Sillas.
-  Ovillo de lana.
-  Marcador para objetivos.
-  Tabla para desayunos.

Estrategias:

→ **Presentación del monitor y del programa.**

- El/a instructor/a deberá presentarse diciendo su nombre y, a continuación, explicar el funcionamiento de las sesiones y lo que se espera de ellos en este programa.
- Explicación: cada sesión va a tener una duración de 60 minutos aproximadamente, en cada una de ellas se van a realizar ejercicios de relajación, desarrollar temas sobre alimentación, juegos didácticos, preguntas verdadero/ falso ...

→ **Empezando a conocernos.**

- Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.
- El grupo se colocará en círculo y cada uno irá diciendo su nombre, su edad y algo que le guste hacer (ej: "me llamo Jesús, tengo 8 años y me gusta montar en bici). Empezará el/a instructor/a, le seguirá el niño o la niña de su derecha y así sucesivamente.

→ **Juegos de cohesión grupal²⁵ (solo en intervenciones grupales).**

Para grupos de 7 a 10 años: Cuerpos expresivos.

- Objetivo: favorecer el conocimiento y la cohesión en el grupo.
- Materiales: folios y colchonetas.
- Desarrollo: se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra), ejemplo: león en un papelito, leona en otro. La cantidad de papeles depende del número de participantes, puesto que deben ser equivalentes (si el número de participantes es impar se incluirá al instructor/a). Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando crean que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no se puede decir a su pareja que animal es. Una vez que todos tienen su pareja, cada uno dice su nombre y que animal estaba representando, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto del grupo decir que animal representan y si forman la pareja correcta.

Para grupo de 11 a 14 años: El ovillo de lana.

- Objetivo: favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo.

²⁵ http://www.juntadeandalucia.es/averroes/cervanties/guia_cervantes/archivos/profesorado/actividades_juegos_tutoria.pdf

- Materiales: un ovillo de lana, sillas en círculo o colchonetas para que el grupo se siente en círculo.
- Desarrollo: el grupo está sentado en círculo sin dejar espacios. El ovillo lo tiene el/a instructor/a y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: "Me llamo..... y quiero ofreceros mi..... (una cualidad personal positiva)". Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo, cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.
- Es importante tener en cuenta que:
 - No se puede lanzar el ovillo ni a las dos personas de la derecha ni a las dos de la izquierda.
 - Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.
 - Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a la persona que lo acompaña a que la diga.
- Evaluación: es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad. En primer lugar, invitaremos a quien lo desee, a que exprese cómo se ha sentido. La imagen de estrella suele ser bastante elocuente, pero se puede hacer algún comentario como:
 - Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco. Es un trabajo realizado entre todos; el buen funcionamiento del grupo y lo que consigamos dependerá de todos y cada uno de nosotros.
 - La red tiene también un simbolismo de seguridad (como la de los trapezistas en el circo) es una red tejida de nombres, rostros y cualidades al servicio de todos sus miembros.

→ Tema 1: ¿Qué son los alimentos? Clasificación.

Un alimento es cualquier sustancia o producto que, por sus características, aplicaciones o preparación, son necesarias para la nutrición humana.

Los alimentos pueden ser de origen animal (carne, pescado, huevos, leche) o de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, legumbres).

Ejercicio: hacer en la pizarra dos columnas, una para los alimentos de origen vegetal y otra para los de origen animal, y pedir al grupo que ponga ejemplos de cada uno de ellos en la pizarra.

Los alimentos aportan energía y nutrientes:

- La energía se expresa en forma de Kcal. Cuando hay un exceso o defecto en el aporte de energía, se producen enfermedades.
- Los nutrientes son sustancias que contienen los alimentos y que sirven al organismo para obtener energía, crecer, mantenerse en buen estado de salud y regular sus funciones.

* Para que comprendan mejor la diferencia entre nutriente y alimento, se puede decir que los alimentos son los “envases” de los nutrientes.

Para poder crecer y sentirse sanos, es necesario, comer alimentos de diferentes familias. Cada una de las familias de alimentos aporta nutrientes con distintas funciones:

- Alimentos energéticos: sirven para obtener energía. Van a proporcionar la suficiente energía para las funciones del organismo, atender en clase, estudiar y hacer ejercicio (ej: sería como la gasolina que le ponemos al coche para que funcione). Hay 2 familias de alimentos que sirven para esta función:
 - Familia del azúcar, los cereales y las patatas: pan, cereales de desayuno, pastas (macarrones), arroz, patatas...
 - Familia de los aceites y las grasas: aceite de oliva, mantequilla, margarina, bacón...
- Alimentos reguladores: son alimentos que sirven para poner el cuerpo a punto. Son ricos en vitaminas y minerales. Van a ayudar al organismo a mantenerse en buen funcionamiento. A esta familia pertenecen:
 - Las frutas: manzana, pera, naranja, melón...
 - Las verduras y hortalizas: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria...
- Alimentos plásticos: sirven para construir el cuerpo y crecer (ej: serían como los ladrillos necesarios para construir una casa). Son alimentos ricos en proteínas y minerales. A esta familia pertenecen:
 - Las carnes: pollo, cerdo, ternera, cordero...
 - Los pescados: boquerones, lenguados, merluza, sardinas...
 - Los huevos.
 - La leche y derivados: queso, yogur...
 - Las legumbres: lentejas, garbanzos...

División de los alimentos en 4 grupos²⁶ (ver Anexo 9):

1. Alimentos libres: podemos comer tanto como queramos porque son bajos en calorías, azúcar y grasa, y ricos en fibra, vitaminas y minerales.
2. Alimentos ligeros: los podemos comer a diario porque tienen pocas calorías y casi nada de grasa o ninguna. Además, si comemos un poco de todos nos proporcionarán todos los nutrientes que necesitamos.
3. Alimentos pesados: sólo los podemos comer una vez a la semana porque tienen muchas calorías, grasas y/o azúcar.
4. Alimentos megapesados: debemos comerlos menos de una vez a la semana porque tienen aún más calorías, grasas y azúcar.

La alimentación debe estar compuesta de alimentos libres y ligeros principalmente, aunque en alguna ocasión, podemos incluir alimentos pesados y megapesados, pero muy pocas veces.

No debe olvidarse que los alimentos libres y ligeros se pueden convertir en pesados y megapesados según la forma en que se preparen. Poner ejemplos: si freímos una patata o rebozamos el pescado, se convierten en alimentos pesados.

Algunos alimentos megapesados forman parte de la alimentación cotidiana, pero en estos casos se usan en pequeñas cantidades para darles sabor a las comidas. Poner ejemplos: aceite de oliva, mayonesa, aceitunas...

También es muy importante tomar aceite de oliva todos los días pero solo 2 cucharaditas en ensaladas, tostadas...

→ **El buscador de alimentos.**

Consiste en proponer al grupo una actividad en familia, que acompañen a sus padres y/o madres al supermercado cuando vayan a hacer la compra y que elijan de la sección de frutas dos que les llamen la atención por su color, forma o aspecto, y que no hayan probado antes.

Explicar que no vale decir “no me gusta” sin haberlo probado, ya que puede ser que algo que antes no les gustara ahora les resulte delicioso. Tampoco decir “¡qué asco!” porque es una falta de respeto hacia aquella persona que si le gusta.

En la siguiente sesión pondrán en común sus experiencias.

→ **Objetivos semanales.**

²⁶ Clasificación según “Niñ@s en Movimiento” con modificaciones.

En cada sesión se van a proponer 3 objetivos para que los niños y las niñas los lleven a cabo durante la semana. Será necesario que dispongan de un “marcador” para que puedan anotar el cumplimiento de sus objetivos a lo largo de las semanas.

Se les explicará que cada noche deben anotar en sus marcadores cuantos objetivos han cumplido a lo largo del día. Y al finalizar la semana anotarán cuantos días han conseguido realizar los 3 objetivos (al menos 5 días).

En la primera semana los objetivos serán:

- ✓ Hacer los ejercicios de relajación 2 veces al día.
- ✓ Comer dos alimentos nuevos: 2 frutas.
- ✓ Anotar mis desayunos.

→ ¿Qué has aprendido?

Consiste en un cuestionario verdadero/falso que se hará al finalizar la sesión para ver que han aprendido y resolver las dudas.

- El huevo es un alimento de origen animal. Verdadero.
- La fruta es un alimento de origen animal. Falso.
- Los alimentos aportan energía pero no nutrientes. Falso.
- Los alimentos son los envases de los nutrientes. Verdadero.
- Los alimentos libres son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Verdadero.
- Podemos comer chucherías todos los días. Falso.
- Los alimentos pesados y megapesados tienen poca grasa y pocas calorías. Falso.
- Cuando un alimento no nos gusta decimos ¡qué asco! Falso.

→ **Tabla para anotar desayunos.**

En esta tabla (ver Anexo 10) los niños y las niñas deberán anotar lo que desayunan cada día y traerlo para la próxima sesión, ya que servirá como material de apoyo. Debe explicarse claramente que se entiende por desayuno a lo que comen cuando se levantan, antes de ir al colegio. Además, hay que explicar cómo han de rellenar la tabla, indicar que los zumos y la leche deben indicarse por vasos, las tostadas por rebanadas o unidades, las frutas por piezas, las galletas por unidades, los cereales por cucharadas o tazas...

→ **Ejercicios de relajación.**

- El/a instructor/a guiará al grupo para la realización de una serie de ejercicios de relajación (ver Anexo 8) durante 15 minutos aproximadamente.
- Para realizar estos ejercicios es necesario que el/a instructor/a se encuentre relajado, ya que las sensaciones de tranquilidad o de estrés se pueden transmitir fácilmente a los demás.

- La relajación les sirve para disminuir el estrés muscular y mental. Les ayuda a aumentar la confianza en sí mismos, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.

→ **Despedida.**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 2: El desayuno saludable

Objetivos:

- 📄 Conocer los componentes de un desayuno saludable.
- 📄 Elaborar desayunos variados.
- 📄 Desayunar todas las mañanas saludablemente.

Materiales:

- 📄 Tarjetas identificativas.
- 📄 Pizarra.
- 📄 Tizas.
- 📄 Marcador para objetivos.
- 📄 Tabla para meriendas.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Mis desayunos:**

Pedir a cada uno de los componentes del grupo que diga su nombre y un alimento (intentar no repetir) que haya desayunado a lo largo de la semana usando el registro que han realizado en casa. El/a instructor/a deberá ir anotando en la pizarra los alimentos conforme los vayan diciendo hasta tener una lista variada de alimentos: leche, queso, yogur, pan, cereales, galletas (tipos), bollería, paté, jamón serrano, jamón york, embutidos, zumos, frutas... Esta lista se usará en el desarrollo del tema.

→ **Tema 2: El desayuno saludable**

El desayuno es la ingesta de alimentos realizada en las primeras horas de la mañana.

Es muy importante que no se salten nunca el desayuno porque es la primera comida que se realiza después de pasar muchas horas durmiendo y se han gastado todas las reservas de energía. Por lo que es necesario recobrar fuerzas para poder estar concentrado y atento en clase y poder hacer todas las actividades cotidianas.

La mayoría de niños y niñas que tienen problemas de peso no desayunan o desayunan muy poco. Lo que ocurre es que cuando llegan a la hora del recreo o del almuerzo comen una gran cantidad de alimentos. Además, van a estar menos concentrados porque están pensando en la comida.

Un desayuno saludable debe estar compuesto por:

- Lácteos: leche, yogur o queso.
- Fruta fresca o zumo de fruta fresca.
- Cereales: pan, galletas tipo María o cereales de desayuno.

Como se trata de niños y niñas con problemas de sobrepeso u obesidad debemos recomendarles lácteos desnatados y cereales bajos en azúcar.

Actividad: preguntar al grupo si hay alguno que no desayuna y porqué.

Explicar que algunos no desayunan porque no tienen hambre cuando se levantan y otros porque no tienen tiempo. Hay que insistir en la importancia de desayunar cada mañana, que se trata de una costumbre y que con 10 minutos es suficiente. Invitar a que desayunen en familia, todos pueden colaborar, unos poniendo la mesa, otros haciendo el zumo o las tostadas, etc.

Ahora se usará la lista elaborada anteriormente, el/a instructor/a explicará al grupo que con todos los alimentos de la pizarra van a elaborar 3 desayunos saludables (se puede pedir también la colaboración de los adultos si los niños y niñas no saben seguir).

- Pedir que tachen todos aquellos alimentos que no deben formar parte de un desayuno saludable.
- Añadir aquellos alimentos que creen que faltan.
- Elaborar 3 desayunos diferentes que incluyan: lácteos, cereales y frutas.

→ **Resultado del buscador de alimentos.**

Preguntar al grupo por una de las frutas que han probado esta semana, cómo es, si le ha gustado y porqué. Cuando un niño o niña diga una fruta preguntar al resto si es la misma que han elegido y si les ha gustado. Deben participar todos.

Explicarles que al igual que les ha pasado con la fruta, existen muchos otros alimentos, y sabores que no han probado nunca y que pueden gustarles, por lo que deben pedir a sus padres y madres poder acompañarlos al supermercado con más frecuencia para probar diferentes tipos de alimentos.

→ **Objetivos.**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

En cada sesión hay que animarles para que se esfuercen en conseguir sus objetivos semanales.

Esta semana se incluirán 3 nuevos objetivos:

- Desayunar todas las mañanas.
- Realizar los ejercicios de relajación.
- Anotar mis meriendas.

El/a instructor/a debe explicarles que aunque esta semana se plantean 3 objetivos nuevos no deben olvidar los de la semana anterior y que será muy fácil para ellos realizarlos porque ya forman parte de sus hábitos.

→ **Tabla para anotar meriendas.**

En esta tabla (ver Anexo 10) los niños y las niñas deberán anotar lo que meriendan cada día y traerlo para la próxima sesión, ya que servirá como material de apoyo. Además, hay que explicarles cómo han de rellenar la tabla, indicar que los zumos y la leche deben indicarse por vasos, las tostadas por rebanadas o unidades, las frutas por piezas, las galletas por unidades, los cereales por cucharadas...

→ **¿Qué has aprendido?**

Se propondrán afirmaciones al grupo que deberá decir si son verdaderas o falsas para ver que han aprendido y resolver todas sus dudas.

- Es saludable saltarse el desayuno. Falso.
- El desayuno es la comida más importante del día. Verdadero.
- Tomar leche, pan y zumo para desayunar es saludable. Verdadero.
- Es saludable desayunar donuts todas las mañanas. Falso.
- Desayunando un vaso de leche tengo fuerzas para ir al colegio Falso.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida.**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 3: La Pirámide de los alimentos

Objetivos:

- 📄 Conocer la pirámide de los alimentos.
- 📄 Elaborar meriendas variadas.
- 📄 Hacer 5 comidas al día.
- 📄 Aprender a no picar entre horas.

Materiales:

- 📄 Tarjetas identificativas.
- 📄 Pirámide.
- 📄 Plantillas de los alimentos.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Tema 3: La pirámide de los alimentos.**

Una alimentación adecuada deberá consistir en una dieta equilibrada y variada, es decir, que incluya una gran variedad de alimentos que aporten todos los nutrientes que necesitamos. Para ello, debemos usar como modelo para nuestra alimentación la pirámide de los alimentos.

El/a instructor/a usará la pirámide (vacía y con la frecuencia de consumo de cada piso) donde se irán pegando las plantillas de los alimentos, estas se repartirán entre los niños y las niñas antes de comenzar con la explicación (repartir todas aunque haya más de una por niño o niña).

En el primer piso de la pirámide se encuentran dos grupos de alimentos: los cereales y tubérculos y las frutas. Estos alimentos deben consumirse en cada comida. Pedir a niños y niñas que se acerquen a la pirámide y peguen los alimentos que correspondan al primer piso. Si colocan algún alimento que no corresponde pedirle que lo retire.

El segundo piso de la pirámide se divide en cuatro grupos de alimentos que deben consumirse a diario:

1. El aceite de oliva, que aunque es un alimento pesado debe tomarse todos los días pero en muy pequeña cantidad, 2 cucharaditas al día.
2. Los lácteos (leche, yogur y queso).
3. El agua, que debe ser la bebida por excelencia (2 litros).
4. Las verduras y hortalizas, que aportan vitaminas, minerales y fibra.

Pedir a niños y niñas que se acerquen a la pirámide y peguen los alimentos que correspondan al segundo piso. Si colocan algún alimento que no corresponde pedirle que lo retire.

El tercer piso de la pirámide se divide en dos grupos de alimentos que deben consumirse de 3 a 5 veces por semana: las legumbres, los pescados y las aves. Pedir a niños y niñas que se acerquen a la pirámide y peguen los alimentos que correspondan al tercer piso. Si colocan algún alimento que no corresponde pedirle que lo retire.

En el cuarto piso se encuentran los huevos, que deben consumirse de 3 a 5 unidades por semana. Explicar que deben evitar tomarlos fritos, mejor duros, pasados por agua, en forma de tortillas, etc. Pedirles que se acerquen a la pirámide y coloquen los huevos en el cuarto piso.

En el quinto piso se encuentran las carnes rojas que deben consumirse 2- 3 veces por semana pero que deben intentar consumirlas 1 o 2 veces por semana. Pedir a niños y niñas que se acerquen a la pirámide y peguen los alimentos que correspondan al quinto piso. Si colocan algún alimento que no corresponde pedirle que lo retire.

En el sexto piso se encuentran las grasas (mantequilla, margarina, aceites) y azúcares (dulces, bollería, helados, chucherías, etc.) que deben consumirse muy poco. Pedir a niños y niñas que se acerquen a la pirámide y peguen los alimentos que correspondan al sexto piso. Si colocan algún alimento que no corresponde pedirle que lo retire.

Para terminar pedir a los niños y niñas que aún tengan plantillas de alimentos que se acerquen a la pizarra y, entre todos, decidir en qué pisos van.

→ **Mis meriendas.**

Pedir a cada uno de los componentes del grupo que diga su nombre y un alimento (intentar no repetir) que haya merendado a lo largo de la semana usando el registro que han realizado en casa. El/a instructor/a irá anotando en la pizarra los alimentos conforme los vayan diciendo hasta tener una lista variada de alimentos: leche, queso, yogur, pan, cereales, galletas (tipos), bollería, chocolate, paté, jamón serrano, jamón york, embutidos, batidos, zumos, frutas... Se dejará esta lista en la pizarra, así, se podrá usar posteriormente.

A continuación se explicará qué tomar en la merienda y a media mañana.

Es muy importante realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, de esta forma no pasarán hambre y les entrarán ganas de picar entre horas.

Explicarles que en la merienda deben comer un bocadillo acompañado de agua, ya que el agua es la bebida más sana que hay. El bocadillo debe ser de un alimento ligero, que se puede combinar con un alimento libre, por ejemplo: añadir algunas hojas de lechuga o unas rodajas de tomate.

→ ¿Cómo preparamos el bocadillo?

- Utilizar:
 - Para niños y niñas de 7 a 12 años, una rebanada de pan de 4 cm de ancho con un complemento ligero (una loncha de jamón york, jamón serrano, pechuga de pavo, chóped de pavo o una cuña de 1 cm de ancho de queso fresco o bajo en grasa...).
 - Para niños y niñas de 13 a 14 años, una rebanada de 8 cm de ancho con un complemento ligero.
- Una vez a la semana pueden hacer el bocadillo de un alimento pesado, por ejemplo: si les gusta mucho el paté, incluirlo en el bocadillo, pero una sola vez a la semana.

→ No tienen que tomar siempre un bocadillo, lo pueden sustituir por:

- Un vaso de leche con 3 galletas tipo María.
- Un vaso de leche con 3 biscotes.
- Un vaso de leche con cereales de desayuno.
- Un yogur con 3 galletas tipo María.
- Un yogur y una pieza de fruta.

A media mañana pueden tomar lo mismo que en la merienda, pueden llevarse un bocadillo para la hora del recreo, de esta forma recuperarán fuerzas para seguir con las clases.

Usar la lista elaborada anteriormente, el/a instructor/a explicará al grupo que con todos los alimentos de la pizarra van a elaborar 3 tipos diferentes de meriendas (se puede pedir también la colaboración de los padres y madres si no saben seguir).

- Pedir que tachen todos aquellos alimentos que no deben formar parte de la merienda.
- Añadir aquellos alimentos que creen que faltan.
- Elaborar 3 o 4 meriendas diferentes.

→ **Objetivos.**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

En cada sesión hay que animarles para que se esfuercen en conseguir sus objetivos semanales.

Esta semana se incluirán 3 nuevos objetivos:

- Hacer 5 comidas al día.
- Tomar mi bocadillo de un alimento ligero.
- No picar entre horas.

El/a instructor/a debe explicarles que aunque esta semana se plantean 3 objetivos nuevos no deben olvidar los de la semana anterior y que será muy fácil para ellos realizarlos porque ya forman parte de sus hábitos.

→ **¿Qué has aprendido?**

Se propondrán afirmaciones y los niños y las niñas deberán decir si son verdaderas o falsas para ver que han aprendido y resolver todas sus dudas.

- La alimentación tiene que ser muy variada. Verdadero.
- En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que debemos comer muy poco. Falso.
- Puedo comer huevos todos los días. Falso.
- Si me apetece, puedo picar entre horas. Falso.
- Si haces las 5 comidas al día, no sentirás hambre. Verdadero.
- Podemos merendar bocadillos con nocilla todos los días. Falso.
- El agua es la bebida más sana que existe. Verdadero.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida.**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 4: La Pirámide de la actividad física

Objetivos:

- 📄 Conocer la pirámide del ejercicio.
- 📄 Fomentar la actividad física tanto individualmente como en familia.
- 📄 Limitar las horas de pantalla.
- 📄 Promover la práctica de deportes.

Materiales:

- 📄 Tarjetas identificativas.
- 📄 Pirámide.
- 📄 Plantillas de deportes y actividad física.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Tema 4: La Pirámide de la actividad física.**

Al igual que comer sano es importante, mantenerse activos también lo es. Hay que incluir la actividad física y el deporte como parte de nuestra vida. Además, hacer ejercicio, del tipo que sea, es divertido, disminuye el apetito, aumenta la autoestima, nos hace sentir más fuertes, ágiles y flexibles, disminuye la grasa de nuestro cuerpo, aumenta el tamaño de nuestros músculos, nos hará dormir mejor y podemos compartirlo con amigos y familiares.

Si recomendamos el aumento de la actividad física en la vida cotidiana, se observará la reducción de conductas sedentarias, disminuyendo al mismo tiempo las horas de pantalla. Centrarse en: aumentar el ejercicio cotidiano y el ejercicio físico programado.

Para aumentar el ejercicio cotidiano recomendar: subir escaleras, pasear al perro, regar las plantas, bailar con su música favorita, recoger el cuarto, ir andando al cole, jugar con amigos en el parque o en la plaza, pasear, colaborar con mamá y papá en las tareas de casa (tender, poner la mesa, ir por el pan, preparar el desayuno, etc.), salir en bici, saltar a la cuerda, patinar... Para animarles a empezar a mantenerse

activos pedirles que elijan 3 de las actividades anteriores para que las realicen cada día.

Para aumentar el ejercicio físico programado hay que animarles a realizar un deporte que les guste, existe una gran variedad: fútbol, baloncesto, tenis, pádel, voleibol, natación, artes marciales, danza, etc. Explicarles que es importante que empiecen poco a poco, al principio 30 minutos será suficiente, y después podrán ir aumentándolo poco a poco hasta los 60 minutos cada día, porque si realizan demasiado ejercicio (2- 3 horas) al día siguiente estarás muy cansados.

Proponer como actividad para practicar en familia hacer senderismo el fin de semana. Coger la mochila, una comida saludable y atoda la familia. Es una buena forma de desconectar de la ciudad, pasear por la montaña además les va a servir para relajarse y disfrutar de la naturaleza (animarles a buscar sus propias rutas y compartirlas con el grupo).

¿Cómo sería una comida saludable para hacer senderismo?

- Un bocadillo de alimento ligero.
- Fruta.
- Agua.

Existen otras alternativas a la montaña como: pasear por la playa, hacer rutas en bicicleta, patinar sobre hielo... da igual lo que elijan, lo importante es mantenerse activo y pasar un buen rato en familia.

Se pueden hacer multitud de actividades en familia, desde ir a un concierto o excursión hasta participar en una carrera (implicar al trabajador/a social del centro para poner a disposición de las familias las actividades que se realicen en la ciudad).

En nuestra sociedad actual los niños y las niñas pasan muchas horas sentados, solo contando el tiempo del colegio y el tiempo de hacer los deberes serían 7- 9 horas diarias, por lo que el resto del tiempo, hay que proporcionarles medios para que se mantengan activos y no dejarles pasar más horas delante de la tele o el ordenador. Niños y niñas deben saber que la vida es mucho más emocionante que estar hipnotizados con la televisión. Se pueden hacer multitud de cosas para estar más activo y al mismo tiempo pasarlo bien.

A continuación enseñarles en qué consiste la pirámide del ejercicio:

- En el primer piso se encuentran las actividades que deben realizarse cada día: ejercicios de relajación, subir y bajar escaleras, recoger los juguetes, pasear al perro, montar en bicicleta...
- En el segundo piso se encuentran los ejercicios aeróbicos y recreativos, que deben realizarse varias veces a la semana. Por un lado, los ejercicios aeróbicos

y recreativos: correr, patinar, jugar al fútbol, al baloncesto... Y por otro lado, estiramientos, flexiones, danza, artes marciales y juegos (escondite, pilla-pilla...)

- En el tercer piso se encuentran las actividades sedentarias, que deben limitar se al máximo: tele, ordenador, videojuegos...

Juego: Adivina qué estoy haciendo. En una bolsa introducir dibujos sobre diferentes actividades incluidas en la pirámide del ejercicio, deben ir sacándolos e interpretándolos por mímica al resto del grupo que tendrán que adivinar de que se trata. Una vez acierten de qué actividad se trata, el niño o la niña que hacía la mímica deberá pegarlo en la pirámide en su piso correspondiente.

Para conocer la cantidad de ejercicio que realizan puede usarse el activómetro del Programa Perseo (ver Anexo 12).

¿Cómo incrementar el ejercicio²⁷?

Aumentando la actividad física cada mes hasta los 90 minutos al día en intervalos de al menos 5- 10 minutos:

Tiempo	Aumento diario de actividad física moderada* (minutos)	Aumento diario de actividad física intensa** (minutos)	Tiempo diario total de actividad física (minutos)	Disminución diaria de tiempo de inactividad*** (minutos)
Mes 1	al menos 20 +	10 =	30	30
Mes 2	al menos 30 +	15 =	45	45
Mes 3	al menos 40 +	20 =	60	60
Mes 4	al menos 50 +	25 =	75	75
Mes 5	al menos 60 +	30 =	90	90

* Actividad física moderada: caminar a paso ligero, patinar, montar en bici, nadar, jugar al aire libre...

** Actividad física intensa: correr, fútbol, baloncesto...

*** Tiempo de inactividad: horas de pantalla (TV, videojuegos, internet) y tiempo sentado.

Los niños y niñas que ya son activos deberán registrar la cantidad de ejercicio que realizan durante varios días. Una vez calculado los minutos de actividad deberán ir incrementando 10 minutos hasta alcanzar los 90 minutos.

²⁷ Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living.

→ **El buscador de alimentos**

Proponer una nueva actividad en familia. Niños y niñas deberán acompañar a sus padres y/o madres al supermercado cuando vayan a hacer la compra y elegir de la sección de verduras y hortalizas dos que les llamen la atención por su color, forma o aspecto, y que no hayan probado antes. Deberán probarlas en sus ensaladas.

No vale decir “no me gusta” sin haberlo probado, ya que puede ser que algo que antes no les gustara ahora les resulte delicioso. Tampoco decir “¡qué asco!” porque es una falta de respeto hacia aquella persona que sí le gusta.

En la siguiente sesión pondrán en común sus experiencias.

→ **Objetivos**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

En cada sesión hay que animarles para que se esfuercen en conseguir sus objetivos semanales.

Esta semana se incluirán 3 nuevos objetivos:

- Hacer 30 minutos de ejercicio.
- Tomar ensalada todos los días.
- Hacer 5 comidas al día.

El/a instructor/a debe explicarles que aunque esta semana se plantean 3 objetivos nuevos no deben olvidar los de la semana anterior y que será muy fácil para ellos realizarlos porque ya forman parte de sus hábitos.

→ **¿Qué has aprendido?**

Se propondrán afirmaciones al grupo y deberán decir si son verdaderas o falsas para ver que han aprendido y resolver todas sus dudas.

- Pasar un día en la montaña te hace sentir mejor. Verdadero.
- Ver la televisión te hace ser más activo. Falso.
- Tenemos que realizar un deporte que nos guste. Verdadero.

- Los niños y las niñas no deben realizar tareas del hogar como: regar las plantas, barrer el suelo, poner la mesa y sacar al perro. Falso.
- Para ser activos tenemos que hacer ejercicio todos los días. Verdadero.
- Cuando vayamos a la montaña el mejor almuerzo será un bocadillo, una fruta y mucha agua. Verdadero.
- Es bueno probar alimentos nuevos. Verdadero.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 5: Descubriendo sabores y texturas

Objetivos:

- 📄 Conocer nuevos sabores y texturas.
- 📄 Identificar sabores.

Materiales:

- 📄 Tarjetas identificativas.
- 📄 Frutas variadas de la época.
- 📄 Gelatinas de frutas.
- 📄 Diferentes tipos de panes.
- 📄 Platos.
- 📄 Tenedores, cucharas y cuchillos.
- 📄 Servilletas.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Tema 5: Nuevos sabores y texturas.**

Se realizarán catas, por lo que será necesario contar con diferentes tipos de alimentos que podían aportarse por el centro o bien por los padres y madres.

En primer lugar se harán catas de diferentes tipos de frutas: manzana, pera, naranja, kiwi, plátano, piña, melocotón, uva, fresa, cereza, melón, sandía... en función de la variedad existente según la estación. Se cortarán en trocitos y se les ofrecerán con los ojos vendados. Mientras tanto, los padres y madres anotarán las reacciones de sus hijos e hijas cuando prueban las frutas. Una vez terminada la cata se descubrirán los ojos para que vean qué es lo que han comido. También se pueden incluir gelatinas de frutas para que averigüen de qué fruta se trata.

En segundo lugar se harán catas de diferentes tipos de panes: blanco, integral, con cereales, con pasas, roscos, de molde... existe una gran variedad de panes para incluir.

En tercer lugar se harán catas a ciegas de verduras crudas (lechuga, tomate y zanahorias) y de verduras cocidas (pisto).

Finalizada la cata enseñarles cuanto es una ración de pan:

- Cortar una rebanada de 4 cm de ancho de una barra y pesarla (deben ser unos 20- 25 gr). Mostrar la rebanada cortada y explicar que sería el pan que deberían usar para los bocadillos de niños y niñas entre 7- 12 años.
- Cortar una rebanada de 8 cm de ancho de una barra y pesarla (deben ser unos 40- 45 gr). Mostrar la rebanada cortada y explicar que sería el pan que deberían usar para los bocadillos de niños y niñas entre 13- 14 años.

→ **Resultado del buscador de alimentos.**

Preguntar a los componentes del grupo por una de las verduras u hortalizas que han probado esta semana, cómo es, si le ha gustado y porqué. Cuando un niño o una niña diga una verdura u hortaliza preguntar al resto si es la misma que han elegido y si les ha gustado. Deben participar todos.

Explicarles que al igual que les ha pasado antes con la frutas y ahora con las verduras y hortalizas, existen muchos otros alimentos, y sabores que no han probado nunca y que pueden gustarles, por lo que deben pedir a sus padres y/o madres poder acompañarlos al supermercado con más frecuencia para probar diferentes tipos de alimentos.

→ **Objetivos.**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

En cada sesión hay que animarles para que se esfuercen en conseguir sus objetivos semanales.

Esta semana se incluirán 3 nuevos objetivos:

- Hacer 30 minutos de ejercicio todos los días.
- Tomar 2 frutas cada día.
- Ver la televisión menos de 2 horas al día.

El/a instructor/a debe explicarles que aunque esta semana se plantean 3 objetivos nuevos no deben olvidar los de la semana anterior y que será muy fácil para ellos realizarlos porque ya forman parte de sus hábitos.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida.**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 6: Aprendiendo...

Objetivos:

- ▣ Aprender a diferenciar la sensación de hambre de otros sentimientos.
- ▣ Aprender a decir "NO, GRACIAS", cuando se les ofrece comida.

Materiales:

- ▣ Tarjetas identificativas.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Tema 6: Celebraciones y "no, gracias"²⁸.**

Es importante que los niños y las niñas aprendan a comer cuando vayan a los cumpleaños. Explicarles que cuando acudan a un cumpleaños, hagan lo siguiente: coger un plato y servirse en el lo que vayan a comer y, si es posible, acompañarlos con refrescos light (ej: un trozo de tarta, un puñado de gominolas, medio sándwich...). De esta forma sabrán lo que comen, si no picarán de aquí y de allá y no sabrán qué cantidad han comido.

También hay que hacerles ver que existen otras alternativas a los refrescos, chuches y golosinas, se pueden sustituir por otras opciones más saludables como frutos secos, macedonias de frutas, bocadillos saludables, zumos de frutas y hortalizas, batidos o refrescos light. Se proporcionarán recetas (ver Anexo 11) como alternativa a la tarta.

Proponerles que los cumpleaños sean activos, pueden jugar al escondite, al juego de la silla, a la gallinita ciega, a la pelota... Existen muchas alternativas para pasarlo bien y mantenerse activo al mismo tiempo.

Hay que enseñarles cómo deben actuar cuando se les ofrece comida, explicarles que son ellos los que tienen que tomar la decisión. Es habitual que en el cole, algún compañero o compañera les ofrezca chucherías o patatas, o cuando visitan a sus abuelos y abuelas les tengan guardada una caja de galletas o chocolate. No hay necesidad de comer todo lo que nos ofrecen podemos decir "NO".

²⁸ Programa Niñ@s en movimiento con modificaciones.

Enseñarles qué hacer cuando les ofrecen comida mediante varias preguntas:

1. ¿Es la hora de comer?

Si no es hora de comer decir: "NO GRACIAS, NO TENGO HAMBRE" o "NO GRACIAS, YA HE COMIDO".

2. ¿Tengo hambre?

Deben recordar que si no es hora de comer no tienen por qué tener hambre. Puede que estén confundiendo la sensación de hambre con otros sentimientos como aburrimiento, problemas, rabia...

3. ¿Son alimentos libres o ligeros?

Si realmente tienen hambre pueden comer un poco de lo que le han ofrecido pero antes deben pensar de qué tipo de alimento se trata. Sería mejor que eligieran un alimento libre o ligero, porque es muy probable que el que le ofrezcan sea pesado o megapesado.

Para que el grupo practique y aprenda a decir: "NO, GRACIAS", se hará un rol playing con diferentes situaciones:

- Están en el recreo y una amiga se les acerca con un paquete de patatas y se las ofrece.
- Van a visitar al abuelo y la abuela y les ofrecen galletas de chocolate.
- Papá llega a casa después de trabajar y les trae chocolatinas.

→ **Objetivos.**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

En cada sesión hay que animarles para que se esfuercen en conseguir sus objetivos semanales.

Esta semana se incluirán 3 nuevos objetivos:

- No comer ni chucherías ni bollería.
- Hacer 30 minutos de ejercicio cada día.
- Objetivo libre: niños y niñas junto con sus padres o madres elegirán un objetivo.

El/a instructor/a debe explicarles que aunque esta semana se plantean 3 objetivos nuevos no deben olvidar los de la semana anterior y que será muy fácil para ellos/as realizarlos porque ya forman parte de sus hábitos.

→ **¿Qué has aprendido?**

Se propondrán afirmaciones al grupo que deberá decir si son verdaderas o falsas para ver que han aprendido y resolver todas sus dudas.

- Es de mala educación rechazar la comida cuando te la ofrecen. Falso.
- Cuando me ofrecen comida primero me pregunto si es hora de comer. Verdadero.
- Si vas a un cumpleaños no puedes comer tarta. Falso.
- Cuando voy a un cumpleaños es mejor ir picando de aquí y de allí. Falso.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida.**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 7: Leer y después comprar

Objetivos:

- 📖 Aprender a leer las etiquetas de los alimentos.
- 📖 Aprender a hacer la lista de la compra y cómo comprar.

Materiales:

- 📖 Tarjetas identificativas.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Tema 7: Etiquetado de alimentos y la cesta de la compra.**

Desarrollar este tema con el material que posee la Consejería.

→ **Objetivos.**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

En cada sesión hay que animarles para que se esfuercen en conseguir sus objetivos semanales.

Esta semana se incluirán 3 nuevos objetivos:

- Ver la televisión menos de 1 hora al día.
- Objetivo libre: niños y niñas junto con sus padres o madres elegirán un objetivo.
- Objetivo libre: niños y niñas junto con sus padres o madres elegirán un objetivo.

El/a instructor/a debe explicarles que aunque esta semana se plantean 3 objetivos nuevos no deben olvidar los de la semana anterior y que será muy fácil para ellos realizarlos porque ya forman parte de sus hábitos.

→ **¿Qué has aprendido?**

Elaborar las preguntas tipo test en función del tema desarrollado.

→ **Nuestras recetas.**

Vamos a pedir a niños y niñas que elaboren junto con sus padres y madres un plato y lo traigan para la próxima sesión. Debe ser un plato saludable y deben usar los conocimientos aprendidos a lo largo de todo el programa.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida.**

Para finalizar la sesión, el monitor se despedirá del grupo explicando el contenido de la siguiente sesión e insistiendo en la importancia de alcanzar los objetivos semanales.

Sesión 8: Los mitos y la publicidad

Objetivos:

- 📖 Aclarar creencias erróneas.
- 📖 Aprender que todo lo que dicen en la tele no es cierto.
- 📖 Saber cuándo se trata de publicidad engañosa.

Materiales:

- 📖 Tarjetas identificativas.
- 📖 Televisión.
- 📖 Videos de anuncios.
- 📖 Platos de plástico.
- 📖 Cubiertos de plástico.
- 📖 Vasos de plástico.
- 📖 Servilletas de papel.
- 📖 Agua.

Estrategias:

→ **Identificación del grupo.**

Se repartirán tarjetas identificativas, o bien, cartulinas para que anoten sus nombres y se las cuelguen.

→ **Tema 8: Creencias erróneas sobre alimentación y publicidad.**

En este tema se pretende aclarar ciertos mitos que existen en la sociedad sobre determinados alimentos, para ello, se irán exponiendo diferentes afirmaciones y el grupo deberá decir si son ciertas o no.

- *El agua engorda.*
El agua no tiene calorías por lo que no engorda, aunque la bebamos antes, durante o después de las comidas. Además, como ya sabemos, el agua es la bebida más saludable que existe.
- *Los alimentos integrales no engordan.*
Los alimentos integrales tienen las mismas calorías que sus equivalentes no integrales. Tienen la ventaja de que son ricos en fibra y minerales y, por tanto, ayudan a prevenir el estreñimiento.
- *El pan engorda.*

El pan no tiene muchas calorías, pertenece al grupo de los cereales y, como ya sabéis, se encuentran en la base de la pirámide de los alimentos y deben tomarse cada día. Lo que aporta más calorías es con lo que lo acompañemos, por eso debemos de hacer los bocadillos con alimentos libres y ligeros.

- *El plátano engorda.*

Es cierto que el plátano tiene más calorías que otras frutas pero también suele ser de menor tamaño.

- *La leche desnatada tiene menos nutrientes que la leche entera.*

La diferencia que existe es que tiene menos grasa que la entera (se disminuyen las calorías) pero la misma cantidad de proteínas y calcio.

- *Los zumos envasados son igual de saludables que los naturales.*

Los zumos naturales son mucho más saludables que los envasados ya que estos tienen menos vitaminas, antioxidantes y menos fibras. Siempre serán mejores los zumos naturales.

- *Los productos light tienen menos calorías que los no light.*

Es cierto, pero eso no quiere decir que nos sirvan para adelgazar. Lee siempre las etiquetas como te hemos enseñado.

- *Sudar nos hace perder peso.*

Al sudar se elimina agua, pero no grasa, que es lo que hace perder peso. La pérdida de agua, además, se recupera rápidamente en cuanto se bebe líquido.

- *Las frutas al final de la comida engordan.*

Los alimentos no engordan porque se tomen en un determinado orden, sino porque las calorías ingeridas sean mayores que las que necesitamos.

Para finalizar con los mitos se debe explicar que:

“No existe ningún alimento que engorde ni que adelgace, sino que existen alimentos con más calorías que otros, por lo que deben consumir muchos alimentos libres y ligeros y muy pocos pesados y megapesados”.

Por otra parte, se debe enseñar al grupo cómo interpretar los anuncios televisivos.

Explicarles que los anuncios están hechos para que se compren los productos que muestran y por eso son tan bonitos y llamativos, pero la mayoría de anuncios ofrecen alimentos poco saludables. Deben estar atentos y no dejarse engañar.

¿Qué deben hacer? Cuando vean un anuncio deben fijarse en lo siguiente:

- En los anuncios de alimentos poco saludables (patatas fritas, bollicaos, helados, hamburguesas...) siempre aparecen personas con cuerpos sanos y saludables. Pero ellos saben que eso no es así. Si comemos alimentos pesados y

megapesados nuestra comida no será saludable y no estaremos sanos y fuertes.

- En los anuncios aparecen alimentos que nos dicen que son saludables pero que nosotros ya sabemos que no es así.
- En algunos anuncios salen personas famosas y nos dicen que ellos toman ese alimento para que nosotros los compremos.
- Los anuncios nos dicen que si comemos un determinado alimento tendremos más amigos y amigas, seremos populares, tendremos buena suerte, seremos felices... pero no es así.

A continuación, se deben proyectar diferentes anuncios y pedir al grupo que diga si utilizan algunas de las cosas que se han descrito anteriormente, si se trata de alimentos saludables, si intentan engañarlos y si los compran.

Explicarles que cuando vean algún anuncio de alimentos en la tele, antes de comprarlos o pedirlos a sus padres y madres, deben pararse y pensar si es verdad lo que dicen y si es saludable comerlos.

→ **Objetivos.**

Preguntar quiénes han realizado los 3 objetivos durante al menos 5 días para que se levanten y pedir al resto de niños y niñas que les aplaudan. Realizar la misma operación con los que han conseguido alcanzar los objetivos 4 días, y así, sucesivamente.

Como se trata de la última sesión explicar al grupo que ya no es necesario marcarles objetivos, porque han aprendido mucho y son capaces de hacerlo por sí mismos o con ayuda de papá o mamá. Además, han aprendido a incluir los objetivos en sus vidas y lo hacen como cualquier otra cosa habitual (ej: como lavarse los dientes).

→ **Presentación de los platos.**

Los niños y niñas junto con sus padres y madres presentarán los platos que han preparado juntos. Deberán decir qué ingredientes llevan, anécdotas durante la elaboración, cómo lo han pasado cocinando juntos, en qué comida incluirían el plato (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda o cena), si les ha gustado la experiencia...

Cuando se hayan presentado todos los platos se pondrán en la mesa para que todos lo prueben y den su opinión. Niños y niñas deben expresar lo que experimentan con cada plato.

→ **Ejercicios de relajación.**

El/a instructor/a guiará al grupo en la realización de los ejercicios de relajación (ver Anexo 8).

→ **Despedida.**

Dar las gracias tanto a padres y madres como a niños y niñas por el tiempo compartido a lo largo del programa.

Recordar a los niños y a las niñas que todos los cambios que han realizado se quedarán en ellos para siempre y que no deben preocuparse por aquellos que no han alcanzado por que los conseguirán poco a poco, solo hay que luchar y ponerle ganas, ellos tienen las armas para conseguirlo.

Agradecer a los padres y madres el interés mostrado y la ayuda ofrecida. Recordarles que sus hijos e hijas han adquirido algunos conocimientos sobre alimentación y que el resto está en sus manos.

Sesión 9 (sólo para padres/madres)

- ▣ Las raciones (ver Anexo 2).
- ▣ Aspectos emocionales de los alimentos.

Nunca se debe usar la comida como consuelo. Si se usa la comida para premiar y consolar, niños y niñas aprenderán a utilizarla cuando se sientan tristes, enfadados o preocupados. Hay que escucharles y no mostrar indiferencia ante sus sentimientos, buscar la comunicación con ellos y no esperar que sean siempre ellos los que vengan a hablar con nosotros.

No deben caer nunca en el clásico “si te portas bien te doy un caramelo” o “si haces tal cosa luego vamos a comer una hamburguesa” ya que **es un error utilizar la alimentación para premiar o castigar a los niños y las niñas**. Desde que son muy pequeños hay que inculcarles la importancia de una dieta saludable, variada y equilibrada pero no como recompensa, sino porque comer bien les hará más sanos, les evitará enfermedades y les hará crecer fuertes.

Es en la etapa infantil donde van adquiriendo más independencia y quieren controlar todo lo que les rodea. En la alimentación, empiezan a ejercer su autonomía, mostrando sus gustos y aversiones. Es frecuente que rechacen muchos alimentos (incluso sin haberlos probado) o que siempre quieran comer lo mismo. Pero no deben preocuparse, las manías se acaban superando, que un alimento no guste al principio no quiere decir que no vaya a gustar más adelante. Es importante seguir ofreciéndoles nuevos alimentos y dejarles investigar nuevos sabores y olores.

Pueden usar la comida para reafirmarse, oponerse al control de los mayores, y así, comenzar a definir su independencia. Por ello, es positivo dejarles escoger de vez en cuando lo que quieren comer, de esta manera percibirán mayor control.

Los niños y las niñas no van a tener siempre las mismas ganas de comer. Va a depender del estado de ánimo, de la actividad que hayan realizado o de la etapa de crecimiento. Por ello, no hay que forzarles a comer ni tampoco preocuparse porque no se terminen el plato entero. Además, si los fuerzan dificultan que aprendan a conocer sus sensaciones internas de hambre y saciedad y no van a aprender cuándo y cuánto comer.

Conforme van creciendo y acercándose a la adolescencia se van produciendo en ellos grandes cambios físicos pero también sociales y psicológicos. Necesitan pasar más tiempo con sus amigos y amigas, aparecen nuevos intereses y tienen cambios bruscos de humor.

Hay que tener en cuenta que la imagen corporal está muy condicionada por los medios de comunicación que transmiten un ideal de belleza estereotipado e irreal, que tiende a la delgadez. En esta etapa son muy vulnerables a este tipo de mensajes, sobre todo porque sus valores no están aún definidos.

Por lo tanto, es conveniente que se sienten con sus hijos e hijas y analicen programas, películas, series... donde aparecen estos modelos de belleza inalcanzables para la mayoría de la población.

Es importante también enseñarles que lo más importante no es el físico, que las personas que nos quieren los hacen por nuestras características personales. Sin olvidar que si ellos mismos están demasiado preocupados por el cuerpo no estarán siendo un buen ejemplo.

 **Almuerzos y cenas (ver ejemplos en Anexo 7 y consejos y recetas en página 25).**

Los almuerzos y cenas deben estar constituidos por:

- Un primer plato que incluya:
 - Ración de: verduras ó ensalada ó puré de verduras.
 - Ración de: legumbres ó patatas ó arroz ó pasta.
- Un segundo plato que incluya:
 - Ración de: pescado ó carne ó 2 huevos.
- Un postre que incluya:
 - Una ración de fruta ó un yogur.
- Una ración de pan.
- La bebida por excelencia debe ser el agua.

Las ensaladas se pueden aliñar con una cucharadita de aceite de oliva. Incluir gran variedad de verduras y frutas para dar mayor colorido a la ensalada, todo bien troceado, de esta forma será mucho más llamativo.

Se puede usar cualquier tipo de preparación siempre que se cuide la cantidad de aceite (limitar fritos, rebozados, empanados o preparaciones muy grasas). Si se cocina para varias personas se pueden incluir en la preparación 2 cucharaditas de aceite de oliva por persona.

La fruta es siempre el mejor postre y el agua la bebida más saludable.

Las cenas se deben complementar con los almuerzos y tendrán la misma distribución pero serán más ligeras. Incluir preparaciones fáciles de digerir como sopas, purés, verduras cocidas y ensaladas, acompañados por pequeñas porciones de carne, pescado o huevo. Las cenas muy pesadas provocan digestiones pesadas que pueden dificultar el sueño.

Actividad física.

Mantenerles activos es muy importante: fortalece la musculatura, mantiene la flexibilidad, mantiene y alcanza un peso saludable, promueve la buena postura y el equilibrio, mejora el estado físico, fortalece el corazón, aumenta la autoestima, favorece la relajación y ayuda a conocer a nuevos amigos y amigas.

Por lo que resulta muy importante motivarles para que aumenten el tiempo que dedican a la actividad física y disminuyan las horas de pantalla. Para ello, hay que aumentar la actividad física cada mes hasta los 90 minutos al día, disminuyendo al mismo tiempo las horas de inactividad:

Tiempo	Aumento diario de actividad física moderada* (minutos)	Aumento diario de actividad física intensa** (minutos)	Tiempo diario total de actividad física (minutos)	Disminución diaria de tiempo de inactividad*** (minutos)
Mes 1	al menos 20 +	10 =	30	30
Mes 2	al menos 30 +	15 =	45	45
Mes 3	al menos 40 +	20 =	60	60
Mes 4	al menos 50 +	25 =	75	75
Mes 5	al menos 60 +	30 =	90	90

* Actividad física moderada: caminar a paso ligero, patinar, montar en bici, nadar, jugar al aire libre...

** Actividad física intensa: correr, fútbol, baloncesto...

*** Tiempo de inactividad: horas de pantalla (TV, videojuegos, internet) y tiempo sentado.

Algunos trucos para motivarles:

- Hablar de la importancia de la actividad física para mantenerse saludable.
- Animarles a probar nuevas actividades y tener paciencia mientras aprenden.
- Preguntarles qué actividades son las que más les gustan e intentar realizarlas.
- Convertir la actividad física en una rutina diaria.
- Ser un buen ejemplo manteniéndose activo.
- Realizar actividades en familia.
- Colocar la tabla de actividad física en el frigorífico y señalar los avances.
- Elogiar las actividades que realizan.

- Animarles para que participen en deportes y actividades físicas en el colegio y en la comunidad.
- Inscribirles en programas de actividad física de la comunidad.
- Cuando quieran ir a algún sitio, sugiérale ir caminando, corriendo o en bici, en lugar de ir en coche.

Cosas que pueden hacer juntos:

- Caminar hasta el colegio.
- Poner música y bailar.
- Llevar al perro a pasear.
- Ir a nadar.
- Ir al parque para que jueguen.
- Enseñarles actividades para estar activos: saltar a la cuerda, jugar al escondite, patinar, jugar a la pelota...
- Enseñarles a montar en bicicleta y luego montar juntos.
- Hacer que participen en las tareas domésticas: regar las plantas, tender, poner la mesa, barrer...
- Planificar rutas para hacer senderismo.

Algunas cosas que puede hacer para fomentar y apoyar la actividad física en su comunidad:

- Organizar juegos al aire libre en su barrio.
- Proponer programas de actividad física.
- Promover el aumento de la seguridad en los parques infantiles, en las plazas, en el barrio...

Consejos para mantener a la familia activa:

- Establecer una rutina de actividad física regular aunque solo sea pasear.
- Limitar el tiempo de TV, ordenador y videojuegos en casa (para todos) a 2 horas como máximo. Sugerir otras actividades más activas.
- Disfrutar caminando o haciendo deporte en familia por lo menos una vez durante el fin de semana: caminando de excursión, paseando en bicicleta o practicando senderismo.
- Proporcionar oportunidades para el juego activo después del horario escolar, puede ser: en la calle, en el patio, en el parque, en el colegio o en el polideportivo.
- Animarles a practicar deportes: baloncesto, fútbol, voleibol, tenis, natación, etc.

¡Tomar el control de la televisión! La televisión mantiene a los niños y las niñas ocupados durante varias horas, lo que implica realizan menos actividad física, comer

más y estar expuestos a muchos anuncios publicitarios sobre alimentos con altos contenidos en grasas y azúcares, por lo que es muy importante establecer límites al tiempo que dedican a ver la televisión.

- Limitar a menos de 2 horas al día el tiempo dedicado a ver la televisión, usar el ordenador para fines no relacionados con la escuela y videojuegos.
- No ver la televisión durante las comidas ni mientras se hacen los deberes.
- No poner televisores en ningún dormitorio.
- No ver por ver, ver sólo los programas favoritos.
- Limitar los horarios en que ven televisión a días/horas específicos.
- Ser buen ejemplo a seguir.
- Resistir a sus quejas.
- Ayudarles a resolver el problema del aburrimiento: estar preparado para sugerir otras actividades.

Cumpleaños saludables:

Los cumpleaños son días muy especiales y suelen ser ellos los que eligen donde celebrar la fiesta, y es muy probable que se decidan por un establecimiento de comida rápida (pizzería, hamburguesería...)

Los alimentos que se ofrecen en estos establecimientos no tienen porqué suponer ningún problema para la salud siempre que su consumo sea esporádico, ya que por lo general, los platos que ofrecen son ricos en grasa saturada, colesterol, sal, aditivos y calorías.

Una alternativa puede ser organizar la fiesta en casa, así podrán preparar una merienda sabrosa, divertida y saludable.

Ideas para hacer especiales y saludables los cumpleaños²⁹:

La presentación para abrir el apetito

El ambiente de la fiesta tiene que ser atractivo. Para ello, se pueden recortar círculos de varios tamaños de cartulina de colores que sirvan de posavasos y salvamanteles, comprar moldes, platos, servilletas, manteles y cubiertos con multitud de formas y colores diferentes, pensados especialmente para niños y niñas, que llaman su atención y les pueden abrir el apetito. También, pueden organizarse una fiesta de disfraces.

²⁹ <http://www.saborysalud.com/content/articles/562/1/Tips-para-realizar-fiestas-de-cumpleanos-saludables/Page1.html>

Sabrosos y originales aperitivos

A los niños y a las niñas les gustan las comidas llenas de color, crujientes, que no estén calientes o piquen demasiado. Preparar con ellos unos aperitivos y unas bebidas distintas a los snack salados y dulces y a los refrescos típicos de las fiestas de cumpleaños, no tiene porqué convertirse en un trabajo extraordinario ni complicado. Si se elaboran canapés con formas divertidas, colores llamativos y diferentes sabores, van a resultar muy atractivos y no menos deliciosos y apetitosos. Los canapés cortados en forma de animalito, de triángulo o de círculo con diversos moldes resultan más atractivos que los típicos cuadrados.

Al estar en compañía de sus amigos y amigas, es probable que prueben alimentos o combinaciones de éstos a los que no están acostumbrados, y hay más posibilidades de que les gusten.

Aprovechar la ocasión para preguntarles cuál ha sido el canapé que más les ha gustado, para poder ofrecérselo de nuevo.

Los aperitivos

- **Barcos de gelatina:** cortar varias naranjas por la mitad, exprimir el zumo y quitarle la pulpa que queda para conseguir una "cáscara" limpia. Preparar la gelatina y verterla en las cáscaras. Dejarlas en la nevera hasta que cuajen. Cortar las cáscaras llenas por la mitad e insertarlas en un palillo a modo de vela.
- **Sándwich pez:** preparar sándwich de atún con un poco de mayonesa, cortarlos en forma de pez y poner ojitos con pasas.
- **Empanada gallega:** usar como relleno vegetales y atún, jamón york y queso...
- **Sándwich divertidos y variados:**
 - Pan de molde bien compacto untado con mayonesa, rodajas de tomate, hoja de lechuga, jamón cocido o serrano y queso.
 - Queso y manzana; queso y zanahoria rallada; queso y apio picado.
 - Huevo duro y jamón cocido o serrano; huevo duro y anchoas; huevo duro, lechuga y tomate.
 - Pollo hervido picado, apio y nueces; pollo y aceitunas.
 - Con rellenos dulces: de mermelada, crema de cacahuetes o crema de cacao...
 - Unte un poco de mantequilla en la parte superior y esparza encima fideos de colores.
- **Macedonias de frutas:** cortar varias frutas a taquitos pequeños y añadir zumo de naranja.
- **Gelatinas con frutas.**

Las bebidas

- **Bebidas multicolor:** congelar zumos de diferentes sabores y colores en bandejas de hielo para hacer cubitos. Llenar los vasos hasta la mitad con

los cubitos, añadir zumos de frutas y decorarlos con una rodaja de naranja, de mandarina o una cereza confitada.

- **Zumos de diversos sabores:** de naranja, fresa, limón, plátano, manzana, melón, zanahoria...

✘ Pequeños cambios saludables³⁰:

- Las bolsitas de chucherías pueden sustituirse por un pequeño juguete o hacer bolsitas con frutas o frutos secos.
- Llenar solo la cuarta parte de la piñata de chucherías, el resto rellenarlo de pequeñas sorpresitas.
- En lugar de llevar alimentos a la escuela o guardería para celebrar los cumpleaños llevar regalitos divertidos: libros para colorear, pegatinas, pelotas, cuerdas para jugar a la comba, discos voladores, yo-yo, lápices de colores, libros, pinturas para la cara, tatuajes temporales, paletas de madera con pelotas, globos, silbatos, matasuegras...

✘ La tarta

La tarta es uno de los alimentos más esperados en los cumpleaños pero, sin embargo, el que siempre dejan o ni siquiera prueban. Para ellos, lo realmente importante, es el momento de cantar "cumpleaños feliz" y apagar las velas.

Por este motivo, se puede optar por otras alternativas más saludables, como, brownies, tartas y bizcochos caseros (ver recetas en Anexo 11), sustituirla por tartas de juguete donde puedan colocarse las velas, o incluso, suprimirla (estas dos últimas alternativas puede usarse también en el caso de niños y niñas celíacos).

³⁰ <http://www.sdcoe.net/lret2/hpe/pdf/Healthy%20Birthday%20Spanish.pdf>

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1: Pirámide de los alimentos y de la actividad física³¹



³¹ Pirámide editada por la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).

Anexo 2: Las raciones³²

Cereales y tubérculos (se recomiendan 2-3 raciones/día)

Pan



- Niñ@s pequeñ@s³³ ración = rebanada de 4 cm de ancho.
- Niñ@s mayores ración³⁴ = rebanada de 8 cm de ancho.
- Usar para bocadillos.



- Rebanada de pan de 4 cm = 8 roscos.
- Ración de pan en comidas principales.

Cereales de desayuno:



- Tomar de referencia un vaso de plástico de 220 ml³⁵.
- Ración = 1 vaso.

³² Mediciones y fotografías realizadas por Dr. Genoveva Berná Amorós y M^a Consuelo García Sánchez.

³³ Consideramos niñ@s pequeñ@s a los que se encuentran entre los 7 y 10 años.

³⁴ Consideramos niñ@s mayores a los que se encuentran entre los 11 y 14 años.

³⁵ Usaremos un vaso de plástico como medida para determinar las raciones por ser un material que puede encontrarse en cualquier hogar y por ser económica su adquisición.

Arroz:



- Tomar de referencia un vaso de plástico de 220 ml.
- Niñ@s pequeñ@s ración = $\frac{3}{4}$ vaso.
- Niñ@s mayores ración = $1\frac{1}{4}$ vaso.

Pastas:



- Tomar de referencia un vaso de plástico de 220 ml.
- Niñ@s pequeñ@s ración = 1 vaso.
- Niñ@s mayores ración = $1\frac{1}{2}$ vaso.
- Realizar las mediciones con la pasta cruda.

Patatas:



- Usar como referencia piezas medianas.
- Niñ@s pequeñ@s ración = $\frac{1}{2}$ patata.
- Niñ@s mayores ración = 1 patata.

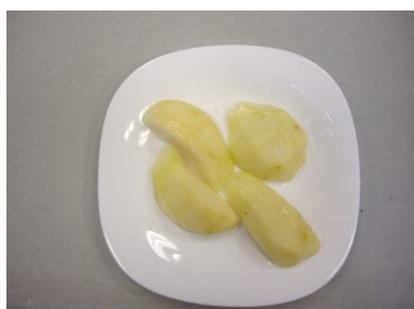
Frutas (se recomiendan más de 2 raciones/día)

Frutas grandes: sandía, melón y piña.



- Usar tajadas de 3 cm de ancho sin corteza.
- Niñ@s pequeñ@s ración = ½ tajada.
- Niñ@s mayores ración = ½ - 1 tajada.

Frutas medianas: pera, manzanas, plátanos...



- Usar la fruta cortada en 4 porciones.
- Niñ@s pequeñ@s ración = 2-3 porciones.
- Niñ@s mayores ración = 4 porciones.

Frutas pequeñas: cerezas, fresas, uvas...



- Tomar de referencia un vaso de plástico
- de 220 ml.
- Niñ@s pequeñ@s ración = 1 vaso.
- Niñ@s mayores ración = 1 ½ vaso.

Verduras y hortalizas (se recomiendan 2-5 raciones/día)



- Usar como referencia un vaso de plástico de 220 ml (1 vaso = 1 ración).

→ Para ensaladas: usar como ración de lechuga 1 vaso y añadirle gran variedad de verduras/hortalizas (tomate, zanahorias, maíz...), frutas (piña, manzana...) y frutos secos (nueces, piñones...).

Lácteos (se recomiendan 2-4 raciones/día)

Leche



- Ración = 1 vaso.

Yogur



- Ración = 1 unidad.
- Si se usa como sustitutivo de la leche dar 2 unidades.

Queso



- Ración = 1 cuña de un cm de grosor.
- Preferentemente quesos poco grasos.

Equivalencia en calcio:

- 1 vaso de leche.
- 2 yogures.
- 70 g de queso tipo Burgos = 1 cuña de 1 dedo y ½ de grosor.
- 50 g de queso de bola = 1 cuña de 1 dedo de grosor.

Pescados (se recomiendan más de 4 raciones/semana)



- Tomar de referencia las manos.
- Niñ@s pequeñ@s ración = tamaño de un puño.
- Niñ@s mayores ración = tamaño de una mano.

→ Limitar el consumo de pescados grandes (atún, pez espada...) a una vez a la semana debido a su contenido en mercurio³⁶.

³⁶ Información publicada por AESAN:

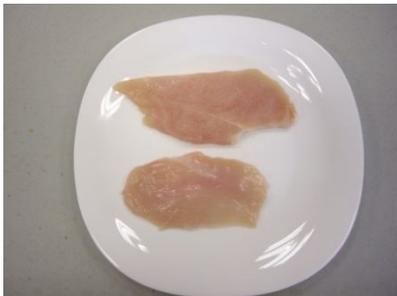
http://www.aesan.mspes.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/subdetalle/aesan_mercurio.shtml

Legumbres (se recomiendan 2-3 raciones/semana)



- Tomar de referencia un vaso de plástico de 220 ml.
- Niñ@s pequeñ@s ración = $\frac{3}{4}$ vaso (legumbres cocidas).
- Niñ@s mayores ración = $1 \frac{1}{4}$ vaso (legumbres cocidas).

Carnes (se recomiendan 3-4 raciones/semana)



- Tomar de referencia las manos.
- Niñ@s pequeñ@s ración = tamaño de un puño.
- Niñ@s mayores ración = tamaño de una mano.

→ Ofrecer preferentemente aves y cortes magros, limitar el consumo de carnes rojas.

Huevos (se recomiendan 3 raciones/semana)



- Ración = 1 unidad
 - Para tortillas se pueden usar 2 claras y 1 yema.
-

Frutos secos (se recomiendan 1-2 raciones/semana)

Almendras, avellanas, pistachos...



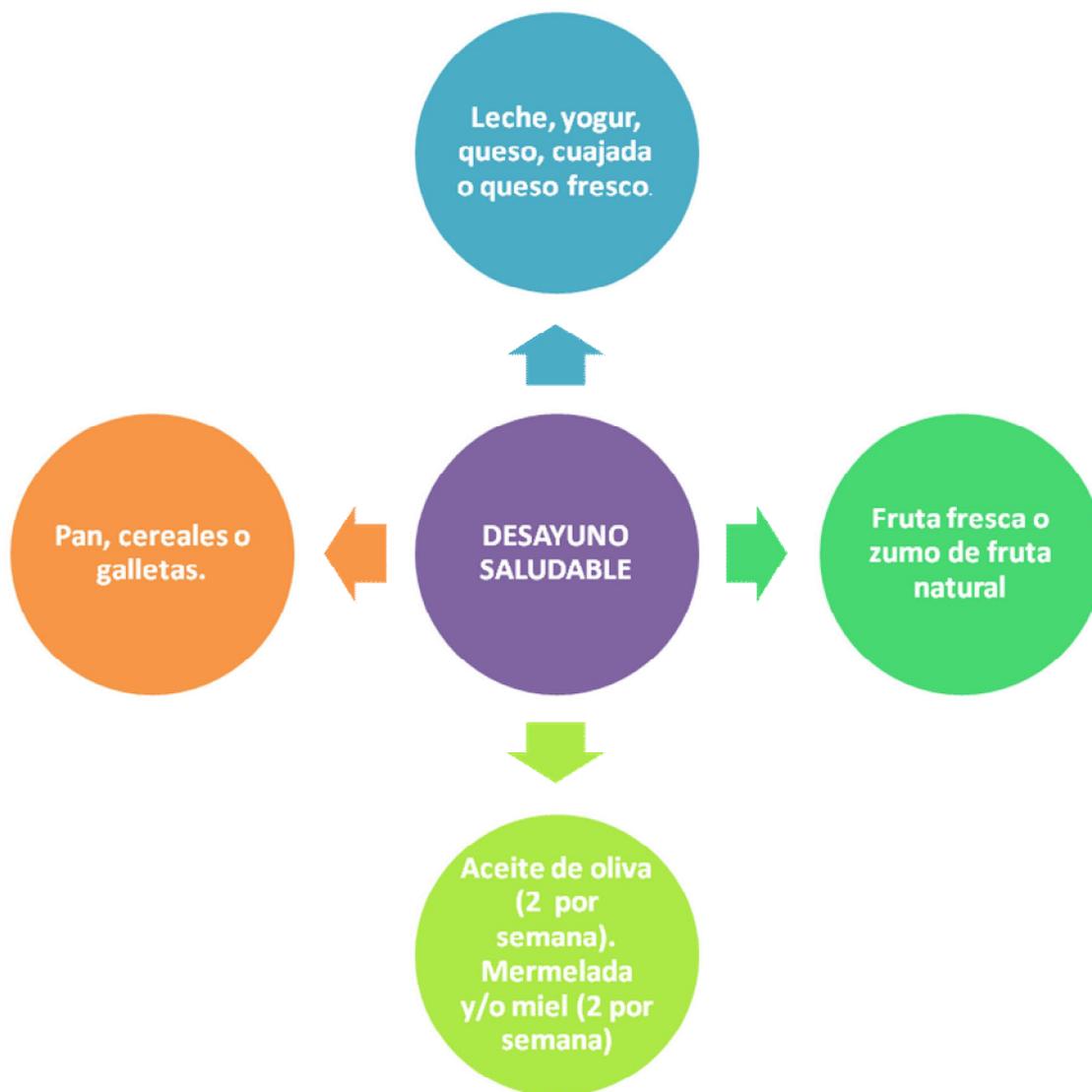
- Usar como ración la cantidad que entra en la palma de la mano.

Nueces



- Ración = 6 unidades.
- Incluir en ensaladas.

Anexo 3: Desayuno saludable



Anexo 4: Ejemplos de desayunos³⁷

Ejemplo 1:

- Un vaso de leche.
- Una ración de pan con una cucharadita de aceite y tomate.
- Una pera.

Ejemplo 2:

- Un vaso de leche con cereales.
- Un zumo de naranja natural.

Ejemplo 3:

- Un vaso de leche.
- 3 galletas tipo María.
- Un plátano.

Ejemplo 4:

- Un zumo de naranja natural.
- 2 rebanadas de pan.
- Queso fresco.

Ejemplo 5:

- Un vaso de yogur bebible.
- 3 biscotes con una cucharadita de aceite y una pizca de sal.
- Una tajada de melón.

Ejemplo 6:

- Un vaso de leche.
- Una tostada con mermelada.
- Una manzana.

Ejemplo 7:

- Un zumo de naranja natural.
- Una tostada con aceite y jamón york.

³⁷ Tener en cuenta: 1) en niños y niñas celíacos proporcionar cereales sin gluten (pan, galletas y cereales de desayuno), 2) en niños y niñas con alergia a proteínas de la leche suprimir productos lácteos y 3) en niños y niñas con intolerancia a la lactosa proporcionar alimentos sin lactosa.

Anexo 5: ¿Qué darles a media mañana y en la merienda?

Bocadillo³⁸: pan con una loncha fina de embutidos ligeros (jamón de york, jamón serrano, pechuga de pavo, chope de pavo, salchichón de pavo), una cuña de 1cm de queso fresco o poco graso o media lata de atún sin aceite. Si quiere puede untar tomate o incluir unas hojitas de lechuga. No olvidar acompañar con agua.



- De 7 a 12 años: 1 rebanada de 4 cm + complemento ligero.
- De 13 a 14 años: 1 rebanada de 8 cm + complemento ligero.

Un vaso de leche o un yogur con 3 galletas tipo María o una taza de cereales de desayuno.

Un yogur y una pieza de fruta.

³⁸ No añadir aceite a los bocadillos, puede incluir un embutido pesado una vez a la semana y si no cubre las raciones de lácteos incluir queso.

Anexo 6: ¿Qué platos³⁹ hay que incluir en los almuerzos y cenas?

- Primer plato: - Ración de: verduras ó ensalada ó puré de verduras.
 +
 - Ración de: legumbres ó patatas ó arroz ó pasta.
- Segundo plato: - Ración de: pescado ó carne⁴⁰ ó 2 huevos.
- Postre: - Ración de fruta o yogur.
- Ración de pan.
- Bebida: - Agua.

³⁹ Se puede utilizar cualquier preparación siempre que se cuide la cantidad de aceite. Si la comida se prepara para varias personas tener en cuenta que se pueden incluir hasta 2 cucharaditas por persona (1 cucharada sopera = 3 cucharaditas de postre).

⁴⁰ Preferentemente carne magra.

Anexo 7: Ejemplos de almuerzos y cenas

Ejemplo 1:

- 1^{er} plato: ensalada y tallarines con tomate.
- 2^o plato: hamburguesa de pollo.
- Pan.
- Agua.
- Postre: pera.

Ejemplo 2:

- 1^{er} plato: ensalada y sopa de fideos.
- 2^o plato: tortilla francesa.
- Pan.
- Agua.
- Postre: macedonia de frutas.

Ejemplo 3:

- 1^{er} plato: lentejas con verdura.
- 2^o plato: lenguado a la plancha.
- Pan.
- Agua.
- Postre: yogur.

Ejemplo 4:

- 1^{er} plato: arroz cocido con tomate.
- 2^o plato: huevo a la plancha.
- Pan.
- Agua.
- Postre: manzana.

Ejemplo 5:

- 1^{er} plato: crema de calabacín.
- 2^o plato: muslitos de pollo guisados con champiñones.
- Pan.
- Agua.
- Postre: zumo de naranja.

Ejemplo 6:

- 1^{er} plato: menestra de verduras y arroz cocido.
- 2^o plato: merluza a la plancha.
- Pan.
- Agua.
- Postre: yogur con fresas frescas.

Ejemplo 7:

- 1^{er} plato: ensalada y macarrones con tomate.
- 2^o plato: hamburguesa de ternera.
- Pan.
- Agua.
- Postre: cerezas.

Ejemplo 8:

- 1^{er} plato: pisto y arroz cocido.
- 2^o plato: lomo de cerdo a la plancha.
- Pan.
- Agua.
- Postre: melocotón.

Ejemplo 9:

- 1^{er} plato: crema de puerros.
- 2^o plato: lubina al horno con patatas.
- Pan.
- Agua.
- Postre: yogur.

Ejemplo 10:

- 1^{er} plato: espinacas con garbanzos.
- 2^o plato: huevos duros con tomate.
- Pan.
- Agua.
- Postre: piña.

Anexo 8: Ejercicios de relajación

✘ Explicación:

"Cuando te sientes alterado, tenso o nervioso, los músculos de tu cuerpo se ponen rígidos, tensos y duros. Si consigues averiguar que músculos son esos y a relajarlos, sabrás cuales son cuando te pase y sabrás relajarlos. Te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros vamos a enseñarte a relajarte pidiéndote que pongas los músculos rígidos y que luego los sueltes, los relajes... Así sabrás la diferencia que hay entre rígido y relajado, sabrás cuando estás tenso y cómo relajarte. Si aprendes a relajarte como te digo y luego practicas, sabrás relajarte en situaciones en las que estés nervioso."

En esta explicación lo más importante es incluir ejemplos relacionados con la vida del niño o la niña (Ej. Te servirá relajarte cuando estés furioso con alguien para no entrar en una pelea.).

✘ Procedimiento de Relajación Muscular de Koeppen

● MANOS Y BRAZOS

- Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimírle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímelo todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).

● BRAZOS Y HOMBROS

- Ahora vamos a imaginarnos que eres un **gato muy perezoso** y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar

los brazos, intenta tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón, ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

● HOMBROS Y CUELLO

- Ahora imagina que eres una **tortuga**. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

● MANDÍBULA

- Imagínate que tienes un **enorme chicle** en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, másticalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

● CARA Y NARIZ

- Bueno, ahora viene volando una de esas **molestas moscas**, o **preciosa mariposa** y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha

ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

● PECHO Y PULMONES

- Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un **globo**. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho luego suelta el aire por la boca despacito, poco a poco, cierra los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez, de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente! Coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire.... uno, dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...

● ESTÓMAGO

- Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un **elefante**, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.

- Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una **estrecha valla** en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

● PIERNAS Y PIES

- Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un **pantano lleno de barro espeso**. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

● IMAGEN POSITIVA

- Ahora que has terminado todos los ejercicios vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo cuando estas relajado. Notamos diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover, o tal vez todo lo contrario que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillitas y hormigueo en los dedos de las manos... busca tus sensaciones de relajación... fíjate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se pueden quedar con ellas...y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...
- Vas a elegir una imagen para ti... **TU IMAGEN POSITIVA**: un lugar, un sitio, real o imaginario, en el que hayas estado o no, un sitio que solo por estar allí ya estarías tranquilo y relajado...y te lo vas a imaginar lo mejor posible... lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y como estás allí tumbado... en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como una ave... tu imagen.
- Y mantente en ella mientras que estás relajado...

- ¡Has terminado! No te levantes de golpe, estírate, abre los ojos, bosteza, sonríe... y ya te puedes levantar...
- Al igual que todos los días comes y duermes, y te lavas las manos y juegas... puedes practicar la relajación, solo son diez minutos y si lo haces descubrirás su secreto.

Anexo 9: Clasificación de los alimentos

Alimentos libres:

Acelgas	Champiñones	Lechuga
Alcachofas	Col	Nabo
Apio	Col china	Pepinos
Berenjena	Col de Bruselas	Pimiento
Berros	Col rizada	Puerro
Brócoli	Coliflor	Rábanos
Brotos de soja	Endibia	Setas
Calabacín	Escarola	Tomates
Calabaza	Espárragos	Zanahorias
Caldo de verduras	Espinacas	Zumo de tomate sin azúcar
Cebollas	Judías verdes	

Alimentos ligeros:

Frutas frescas	Legumbres	Cereales	Verduras	Tubérculos
Albaricoques	Alubias	Arroz (hervido)	Crema de verduras	Boniato
Arándanos	Garbanzos	Biscotes	Guisantes verdes	Patatas (hervidas, horno, asadas)
Cerezas	Habas	Cereales sin azúcar	Maíz fresco	
Ciruelas	Lentejas	Galletas de arroz	Remolacha	
Fresas		Galletas tipo María		
Grosellas		Pan		
Higos		Pan Bimbo		
Kiwi		Pastas hervidas		
Mandarina		Regañadas		
Mango				
Manzana				
Melocotón				
Melón				
Naranja				
Nectarina				
Nísperos				
Pera				
Piña				
Plátano				
Pomelo				
Sandía				
Uvas				
Zumos de frutas naturales				

Leche y derivados	Pescados y mariscos	Carnes	Embutidos ligeros	Varios
Leche desnatada/ semidesnatada Queso fresco Queso bajo en calorías Yogur desnatado	Calamar sin aceite Pescado a la plancha o cocido	Conejo Lomo de cerdo Pavo sin piel Pollo sin piel Ternera magra	Jamón serrano Jamón york	Ensalada de arroz/ pasta Huevo (escaldado/ hervido/pasado por agua) Pizzas caseras Refrescos light

Alimentos pesados:

Frutas	Cereales	Leche y derivados	Pescados y mariscos	Carnes	Varios
Aguacate Coco Frutas en almíbar Zumos azucarados	Arroz frito Arroz con leche Cereales con azúcar Cereales con chocolate Galletas Palomitas de maíz Pastas con salsa Pipas de girasol	Leche entera Queso seco Quesos cremosos Natillas y flanes Petit suisse Yogures enteros Yogures para beber enteros	Atún en aceite (oliva o vegetal) Barritas de pescado Clamares a la romana Pescado frito, empanado o rebozado.	Alitas de pollo fritas Carne picada grasa Cerdo paletilla Chuletas Costillas Hígado de cerdo Hígado de ternera Hígado de pollo Panceta de cerdo Pata de cordero Pato Pollo con piel Pollo frito o empanado Salchichas	Bizcocho Crema catalana Empanadillas Fritos Huevo frito Canelones Magdalenas Pudín Refrescos Rollitos de primavera Pasteles Pizzas comerciales

Alimentos megapesados⁴¹

Frutos secos	Cereales y tubérculos	Leche y derivados	Carnes	Varios
Almendras Avellanas Nueces	Galletas de chocolate Galletas de mantequilla Patatas fritas Patatas chips	Helados Nata Cremas de queso	Bacon Embutidos (chorizo, salchichón, salami, fuet...) Morcilla	Aceitunas Azúcar Chocolate Croissant Dónut Ensamada

⁴¹ Concepto que hace referencia a la densidad calórica de los alimentos.

				Helados Manteca de cerdo Mantequilla Margarina Mayonesa Salsa alioli Mermalada Miel Nocilla Tartas Ketchup Turrones
--	--	--	--	--

Anexo 10: Tabla para anotar desayunos y meriendas

LÁCTEOS		Leche <input type="checkbox"/> Queso <input type="checkbox"/> Yogur <input type="checkbox"/>	Cantidad: _____ _____ _____
BOLLERÍA		Galletas con chocolate <input type="checkbox"/> Donut <input type="checkbox"/> Croissant <input type="checkbox"/> Otros: _____	Cantidad: _____ _____ _____
CEREALES		Pan <input type="checkbox"/> Cereales <input type="checkbox"/> Galletas tipo Maria <input type="checkbox"/>	Cantidad: _____ _____ _____
FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTAS		Fruta <input type="checkbox"/> _____ Zumo natural <input type="checkbox"/> Zumo envasado <input type="checkbox"/>	Cantidad: _____ _____ _____
COMPLEMENTO		Yamón York <input type="checkbox"/> Yamón Serrano <input type="checkbox"/> Aceite oliva <input type="checkbox"/> Mantequilla <input type="checkbox"/> Azúcar <input type="checkbox"/> Colacao <input type="checkbox"/> Otros: _____	Cantidad: _____ _____ _____ _____ _____ _____

Anexo 11: Tartas caseras para cumpleaños saludables

TARTA CEBRA⁴²

Ingredientes

- 4 huevos a temperatura ambiente.
- 1 taza de azúcar granulada.
- 1 taza de leche descremada a temperatura ambiente.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de esencia de almendras.
- 500 g de harina.
- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- 2 cucharadas de cacao desgrasado en polvo.
- 50 g de chocolate a la taza (70%).

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Enharinar un molde para tartas de 23 cm de diámetro.
- Derretir en el microondas el chocolate 30 segundos y reservar.
- Batir el azúcar y el huevo en un recipiente hasta que la mezcla esté clara y espumosa. Agregar la leche, el aceite y batir hasta integrar bien los ingredientes. En otro recipiente combinar la harina y la levadura en polvo. Gradualmente integrar la mezcla de harina a la de huevo y leche, batiendo solo lo necesario para integrar los ingredientes (la idea es no batir demasiado para no agregar aire a la mezcla, se puede batir con una cuchara de madera).
- Dividir la mezcla en dos partes iguales, agregar a una la esencia de almendras y a la otra el cacao en polvo y el chocolate derretido. En el centro del molde refractario colocar 3 cucharadas de mezcla blanca e inmediatamente colocar 3 cucharadas de mezcla de chocolate, continuar sin detenerse alternando la mezcla clara y la oscura hasta completar. Importante: ¡no mover ni intentar distribuir la mezcla en el recipiente! él mismo se irá llenando progresivamente.
- Hornear 40 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar 15 minutos, desmoldar y terminar de enfriar sobre una rejilla. Puede decorarse con azúcar glasés por encima.

TARTA DE LA ABUELA⁴³

⁴² Receta tomada de: <http://www.pequerecetas.com/recetas-para-fiestas-infantiles/tarta-cebra-una-tarta-de-cumpleanos-sorprendente/>. Se incluyen modificaciones para disminuir el aporte calórico.

⁴³ Receta tradicional con modificaciones para disminuir el aporte calórico.

Ingredientes:

- Galletas tipo María hojaldradas.
- 1 vaso de leche descremada.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 4 huevos.
- 100 g de azúcar.
- Canela en rama.
- Cáscara de limón.
- 1 tableta de chocolate para postres.
- Lacasitos.
- Fideos de colores.

Preparación:

- Para la crema de chocolate:
 - Separar las claras de los huevos y montar a punto de nieve.
 - Batir las yemas con el azúcar hasta que forme espuma.
 - Fundir el chocolate y dejar enfriar. Cuando esté casi frío, añadir las claras con movimientos suaves para que no bajen. Finalmente, añadir todo a la mezcla de yemas y azúcar.
- Poner la leche a calentar con la canela en rama y la cáscara de limón.
- Mojar las galletas en la leche y colocarlas cubriendo el fondo del recipiente (si fuera necesario, romper algunas para cubrir los huecos).
- Añadir una capa de crema de chocolate sobre la base de galletas.
- Poner otra capa de galletas y añadir de nuevo la crema de chocolate (ponga las capas que desee).
- Decorar con lacasitos o fideos de colores.

BROWNIES⁴⁴

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar (se puede sustituir por fructosa).
- 1 taza de cacao en polvo puro desgrasado.
- 1 taza de harina.
- ¼ taza de leche (se puede usar desnatada).
- Aceite de oliva Arbequina⁴⁵.

⁴⁴ Receta tradicional con modificaciones para disminuir el aporte calórico.

- 2 huevos.
- 1 cucharada de levadura química.
- 1 cucharada de café soluble.
- ½ taza de nueces.
- 8 gotas de esencia de vainilla.

Elaboración:

- Precalentar el horno a 140°C mientras hacemos la masa.
- Por una parte, blanquear⁴⁶ el azúcar con el huevo y, por otra, mezclar el aceite de oliva con el cacao en polvo. Mezclarlo todo e incorporar la harina tamizada.
- Disolver la levadura y el café soluble en la leche y añadir a la mezcla anterior.
- Por último, añadir las 8 gotas de esencia de vainilla, las nueces y mezclar todo muy bien.
- Verter la masa sobre un molde plum-cake e introducir en la rejilla del horno.
- El brownie debe quedar poco hecho por dentro. A los 30- 35 minutos pinchar el interior con un palillo para ver como está.
- En cuanto solidifique un poco desmoldar y colocar en un plato.

Presentación:

- Cortar un trozo de Brownie (al ser un postre contundente la porción no tiene porque ser grande) y acompañar con natillas de vainilla (elaboradas con leche desnatada y edulcorante).

⁴⁵ Variedad especialmente afrutada, muy adecuada para postres.

⁴⁶ Batir hasta que la mezcla adquiera un color blanquecino.

Anexo 12: Activómetro⁴⁷

¿Soy activo o sedentario?

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias durante 2 horas o más?

0 1 2 3 4 5 6 7

Poco Regular Muy sedentario

Autoevaluación

sedentario sedentario sedentario

5 3 1

ACTIPUNTOS

DIFERENTES ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- Ver TV
- Videjuegos
- Ordenador
- Juegos de mesa
- Hablar por teléfono
- Leer
- Estar tumbado en el sofá
- Otros juegos sedentarios

¿Cómo soy yo?

Las **ACTIVIDADES SEDENTARIAS** son aquellas actividades en las que no gastas energía.

¿Soy activo o sedentario?

¿Cuántos días a la semana haces actividad física durante 1 hora o más?

Activómetro

El **Activómetro** mide cómo de activo eres...

a algún deporte, jugar al aire libre...
Deberías también reducir el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

tuas hábitos sedentarios.

¡QUÉ CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA TENGO QUE HACER?
Deberías hacer al menos 1 hora de actividad física al día.

¿QUÉ DEBERÍAS HACER?

- Caminar con mochila
- Patinar

¿QUÉ CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA ES DEMASIADA?
No debes dedicar más de 2 horas al día a actividades sedentarias de ocio (ver la TV, jugar con el ordenador o a videoconsola u otras actividades sedentarias).

¿QUÉ DICE EL SEMÁFORO DE LA SALUD?

ACTIPUNTOS

ACTIVIDAD FÍSICA es cualquier actividad que hace que se acelere tu corazón y gastes energía.

LA SALUD es cuando me siento bien en cuerpo y mente.

¡QUÉ DEBERÍAS HACER?

¡SANO Y EN FORMA!

⁴⁷ Tomado del Programa Perseo: <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

La mayoría de niños y niñas dedican demasiadas horas a actividades sedentarias como la televisión, el ordenador, los videojuegos... Para promover que sean más activos podemos proponer una evaluación de la cantidad de actividad que realizan y dar algunas recomendaciones.

Para esta evaluación podemos usar el Activómetro que nos va a dar información, por un lado, sobre el tiempo que dedican a realizar actividades sedentarias y, por otro, el que dedican a realizar actividad física.

Ejemplo 1:

Julia tiene 12 años y le gusta mucho nadar, por eso, va a clases de natación los lunes, miércoles y viernes durante una hora. Además, los sábados y domingos por la mañana va al parque a jugar con sus amigos.

Para saber como de activa es Julia le preguntamos cuántos días a la semana hace actividad física durante una hora o más. Como realiza 5 días a la semana actividad física tiene 5 actipuntos y, por lo tanto, es muy activa.

En primer lugar, debemos mirar en qué escalón del activómetro se encuentra Julia y, en segundo lugar, qué le dice el semáforo de la salud.

Vemos que se encuentra en el escalón verde y que el semáforo de la salud le da la enhorabuena y le anima a seguir así de activa.

Ejemplo 2:

Javi tiene 7 años y le encantan los dibujos animados. Todas las tardes después del cole llega a casa, hace los deberes y se pone a ver la televisión hasta la hora de cenar. Los domingos por la mañana sale con su papá a pasear en bicicleta o a patinar.

Para saber como de sedentario es Javi le preguntamos cuántos días a la semana dedica a actividades sedentarias durante dos horas o más. Como realiza 5 días a la semana actividades sedentarias tiene 1 actipunto y, por lo tanto, es muy sedentario.

En primer lugar, debemos mirar en qué escalón del activómetro se encuentra Javi y, en segundo lugar, qué le dice el semáforo de la salud.

Vemos que se encuentra en el escalón rojo y que el semáforo de la salud le recomienda que empiece a moverse y que disminuya el tiempo que dedica a ver la televisión.

Anexo 13: Menú Semanal

LUNES

Desayuno:

- Un zumo de naranja.
- Un vaso de leche.
- Una tostada con aceite de oliva.

Media mañana:

- Un yogur.
- Una ración de pera.

Almuerzo:

- Una ración de ensalada de brócoli con una hamburguesa de pollo.
- Una ración de tallarines con tomate.
- Una ración de cerezas.
- Una ración de pan.
- Agua.

Merienda:

- Un bocadillo de salchichón de pavo.
- Agua.

Cena:

- Una ración de crema de verduras con un huevo duro.
- Una ración de piña.
- Una ración de pan.
- Agua.

MARTES

Desayuno:

- Un vaso de leche con cereales.
- Una ración de plátano.

Media mañana:

- Un bocadillo de jamón cocido.

- Agua.

Almuerzo:

- Una ración de lasaña del puchero.
- Una ración de patatas al horno.
- Una ración de manzana.
- Una ración de pan.
- Agua.

Merienda:

- Un vaso de leche.
- Tres galletas tipo María.

Cena:

- Una ración de puré de patatas.
- Una hamburguesa de salmón.
- Una ración de kiwi.
- Una ración de pan.
- Agua.

MIÉRCOLES

Desayuno:

- Un vaso de leche.
- Tres galletas tipo María.
- Una ración de pera.

Media mañana:

- Un bocadillo de queso fresco.
- Agua.

Almuerzo:

- Una ración de ensalada de zanahorias.
- Una ración de lentejas con verduras.
- Un filete de lenguado a la plancha.
- Una ración de pan.
- Agua.

Merienda:

- Un bocadillo de jamón serrano.

- Agua.

Cena:

- Una ración de sopa de fideos.
- Una ración de croquetas del puchero.
- Una ración de pan.
- Una ración de mandarinas.

JUEVES

Desayuno:

- Un zumo de naranja.
- Una tostada con queso fresco y miel.

Media Mañana:

- Un yogur bebible.
- Una ración de plátano.

Almuerzo:

- Una ración de garbanzos con acelgas.
- Una ración de boquerones fritos.
- Una ración de macedonia de frutas.
- Una ración de pan.
- Agua.

Merienda:

- Un vaso de leche con cereales.

Cena:

- Una ración de arroz cocido con tomate.
- Un huevo a la plancha.
- Una ración de fresas.
- Una ración de pan.
- Agua.

VIERNES:

Desayuno:

- Un yogur bebible.
- Una tostada con aceite y tomate.
- Una ración de manzana.

- Agua.

Media Mañana:

- Un yogur.
- Tres galletas tipo María.

Almuerzo:

- Una ración de ensalada de naranja.
- Una ración de merluza al horno con patatas.
- Una ración de pan.
- Agua.

Merienda:

- Un bocadillo de atún sin aceite.
- Agua.

Cena:

- Una ración de pisto.
- Un filete de pollo a la plancha.
- Una ración de pan.
- Una ración de plátano.
- Agua.

SÁBADO:

Desayuno:

- Un zumo de naranja.
- Una tostada con aceite.
- Un yogur.

Media Mañana:

- Tres biscotes con mermelada de fresa.
- Agua.

Almuerzo:

- Una ración de puré de patatas.
- Una ración de muslitos de pollo guisados con champiñones.
- Una ración de pan.
- Una ración de melocotón.
- Agua.

Merienda:

- Un vaso de leche.
- Tres galletas tipo María.

Cena:

- Una ración de pizza casera.
- Una ración de macedonia de frutas.
- Agua.

DOMINGO

Desayuno:

- Un vaso de leche con cereales.
- Una ración de mandarinas.

Media mañana:

- Un bocadillo de pechuga de pavo.
- Agua.

Almuerzo:

- Una ración de macarrones con tomate.
- Una ración de revuelto de espárragos.
- Una ración de pan.
- Una ración de melón.
- Agua.

Merienda:

- Una natilla casera.

Cena:

- Una ración de pisto.
- Un filete de pollo a la plancha.
- Una ración de pan.
- Una ración de uvas.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

1. R. Tojo. Tratado de Nutrición Pediátrica. 2001. Doyma.
2. J. Mataix. Nutrición para educadores. 2005. 2ª Ed. Díaz de Santos.
3. Brown, J. E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2006. 2ª Ed. McGraw-Hill Interamericana.
4. J. Mataix. Nutrición y alimentación humana. 2002. 1ª Ed. Ergon.
5. A. Ballabriga y A. Carrascosa. 2006. Nutrición en la infancia y adolescencia. 3ª Ed. Ergon.
6. M. Bueno, A. Sarriá, J.M. Pérez-González. Nutrición en Pediatría. 2007. 3ª Ed. Ergon.
7. American Academy of Pediatrics. Manual de Nutrición pediátrica. 2004. 5ª Ed.
8. Comité de Nutrición de la AEP. Manual práctico de Nutrición Pediátrica. 2007. Ed. Ergon.
9. L. Serra, J. Aranceta. Nutrición infantil y juvenil: enKid. 2004. Ed. Masson.
10. J. Aranceta, A. Gil. Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil. Comité de Nutrición ASP. 2000. Médica Panamericana.
11. M. Muñoz, J. Aranceta, I. García- Jalón. Nutrición aplicada y dietoterapia. 2004. 2ª Ed. EUNSA.
12. M. C. Latham. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. 2002. FAO.
13. H. Duggan. Manual de Nutrición Pediátrica. 2007. 4ª Ed. Inter Sistemas.
14. M. Castilla Romero et al. Consejo Dietético en Atención Primaria. 2005. Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
15. B. Moreno Esteban, A. Charro Salgado et al. Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Estrategia NAOS. 2007. Ed. Médica Panamericana.
16. Sandra Plachta-Danielzik, Svenja Pust, Inga Asbeck, Mareike Czerwinski-Mast, Kristina Langnäse, Carina Fischer, Anja Bosy-Westphal, Peter Kriwy and Manfred J. Müller. Four- years Follow-up of School-based Intervention on Overweight Children: the KOPS Study. OBESITY Vol. 15 N° 12 December 2007.
17. Andrea M de Silva-Sanigorski, A Colin Bell, Peter Kremer, Melanie Nichols, Maree Crellin, Michael Smith, Sharon Sharp, Florentine de Groot, Lauren Carpenter, Rachel Boak, Narelle Robertson and Boyd A Swinburn. Reducing obesity in early childhood: results from Romp & Chomp, an Australian community-wide intervention program. Am J Clin Nutr 2010;91:831-40.
18. Mary Savoye, Melissa Shaw, James Dziura, William V. Tamborlane, Paulina Rose, Cindy Guandalini, Rachel Goldberg-Gell, Tania S. Burgert, Anna M. G. Cali, Ram Weiss, MD, Sonia Caprio. Effects of a Weight Management Program on Body Composition and Metabolic Parameters in Overweight Children: a randomized controlled trial. JAMA. 2007 Jun 27;297(24):2697-704.

19. Donald A. Williamson, Amy L. Copeland, Stephen D. Anton, Catherine Champagne, Hongmei Han, Leslie Lewis, Corby Martin, Robert L. Newton Jr, Melinda Sothorn, Tiffany Stewart, and Donna Ryan. Wise Mind Project: A School-based Environmental Approach for Preventing Weight Gain in Children. *OBESITY* Vol. 15 N° 4 April 2007.
20. Dianne Neumark-Sztainer, Ph.D., Mary Story, Ph.D., Peter J. Hannan, M.Stat., and Jeanna Rex, M.Ed. New Moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls.
21. Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living.
22. Sallis JF, Strikmiller PK, Harsha DW, et al. Validation of interviewer and self-administered physical activity checklists for fifth grade students. *Med Sci Sports Exerc.* 1996;28:840– 51.
23. Maureen Dobbins, Kara DeCorby, Paula Robeson, Heather Husson, Daiva Tirilis. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. School of Nursing, McMaster University, Hamilton, Canada.
24. Sandra Gussinyer, Norma I. García- Reyna, Antonio Carrascosa, Miquel Gussinyer, Diego Yeste, María Clemente y Marián Albisu. Cambios antropométricos, dietéticos y psicológicos tras la aplicación del programa "Niñ@s en movimiento" en la obesidad infantil. *Med Clin (Barc).* 2008;131(7):245-9.
25. Barlow SE, Diezt WH. Management of child and adolescent obesity: summary and recommendations based on reports from paediatricians, paediatric nurse practitioners, and registered dietitians. *Pediatrics.* 2002; 110 Suppl: 236-8.
26. L. Serra Majem, L. Ribas Barba, J. Aranceta, C. Pérez Rodrigo, P. Saavedra Santana y L. Peña Quintana. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998- 2000). *Med Clin (Barc)* 2003;121(19):725-32.
27. Berg F, Buechner J, Parham E, Weight realities. Division of the Society for Nutrition Education. Guidelines for childhood obesity prevention programs: promoting healthy weight in children. *J Nutr Educ Behav.* 2003; 35:1-4.
28. RW Taylor, KA McAuley, W. Barbezat, VL Farmer, SM Williams and JI Mann. Two- years follow- up of an obesity prevention initiative in children: the APPLE project. *Am J Clin Nutr* 2008;88:1371-7.
29. MJ Müller, I Asbeck, M Mast, K Langnäse and A Grund. Prevention of obesity- more than an intention. Concept and first results o the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). *International Journal of Obesity* (2001) 25, Suppl 1; S66-S74.
30. MF Marcoux, JF Sallis, TL MacKenzie, S Marshall, CA Amstrong and K Goggin. Process evaluation of a physical activity self- management program for children: SPARK. *Psychology and Health*, 14,659-677.

Referencias web

1. <http://www.healthcanada.ca/foodguide>
2. <http://www.planet-health.org>
3. <http://www.brightbodies.org>

4. <http://www.sparkpe.org>
5. <http://www.eatwellandkeepmoving.org/>
6. <http://www.eufic.org>
7. <http://www.webselah.com>
8. <http://www.docstoc.com>
9. <http://www.juntadeandalucia.es>
10. <http://www.perseo.aesan.msps.es/>
11. <http://www.thaoweb.com>
12. <http://www.nensenmoviment.net>

