



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: HÉCTOR ORTEGO HERRERO

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

Palencia.

UVa

PA-
LEN-
CIA

RESUMEN

En la actualidad, existe en España un alto nivel de obesidad, además de un sedentarismo que acentúa la gravedad del sobrepeso en las edades comprendidas entre 6-12 años. Este problema presenta una preocupación a nivel social e institucional debido a las posibles complicaciones que esto puede provocar, además de los riesgos para la salud.

Estos problemas de sobrepeso y sedentarismo vienen precedidos por los malos hábitos, tanto alimenticios como a nivel físico de los niños junto a estilos de vida inadecuados o poco saludables.

Con la finalidad de afrontar esta situación, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, pretende promover una buena salud y prevenir de esta manera la obesidad mediante la Estrategia NAOS y el programa PERSEO, ambos a nivel nacional. Además del Programa Thao, de ámbito privado, que trabaja con algunos ayuntamientos de diferentes municipios como en el que nos vamos a centrar en este caso, el ayuntamiento de Palencia.

En mi trabajo reflejo la importancia que tiene una buena y correcta alimentación además de la realización de actividad física. Me he centrado en fomentar una serie de hábitos en los niños de la edad escolar, de entre 6-12 años

Además, he trabajado con los libros de algunos autores que defienden y justifican la importancia de que los niños tengan estos buenos hábitos saludables en su vida escolar y cotidiana.

En el trabajo también he hablado de artículos que todos podemos encontrar en Internet y que nos hablan de este tema. Estos artículos están redactados por profesionales tanto de la rama de nutrición como de la actividad física y de la medicina. Con esto, además de trabajar con otras valoraciones e ideas de más autores, he querido reflejar cómo fácilmente podemos encontrar en la red este tipo de documentos que nos pueden guiar en la educación personal y en la de los niños de tal forma que las familias lo tienen fácil, mediante el apoyo de los programas y estrategias anteriormente nombradas y gracias a los artículos de Internet, para fomentar estos hábitos en los niños.

Por último, en mi trabajo he incluido una encuesta que realicé personalmente en el colegio donde realicé las prácticas, el CEIP Jorge Manrique de Palencia, en la que reflejan los propios alumnos de 5º curso de primaria sus almuerzos en el recreo durante dos semanas. Con este estudio he querido comprobar si se cumplen esta serie de hábitos alimentarios de los que he mencionado durante todo mi trabajo.

En definitiva, “Actividad Física y Alimentación en Educación Primaria” recoge información acerca de los hábitos de los niños que comprenden la etapa de primaria, desde hábitos nutricionales hasta la actividad física que estos realizan cotidianamente,

centrándome en las ventajas e inconvenientes que esto conlleva además de programas instaurados a nivel municipal para el fomento de estos. La finalidad de este trabajo es comprobar y darnos cuenta de la importancia que estos dos factores tienen en las personas, y en concreto en niños de 6-12 años.

PALABRAS CLAVE: Obesidad. Sobrepeso. NAOS. PERSEO. Programa Thao. Alimentación. Actividad física

ABSTRACT

Currently it exists in Spain a high level of obesity, and a sedentary lifestyle that emphasizes the seriousness of overweight at ages 6-12 years. This is a problem presents a concern for social and institutional level due to the possible complications that this can cause, in addition to health risks.

These problems of overweight and sedentary are preceded by bad habits, both food and physically of children with styles of inadequate or unhealthy life.

In order to face this situation, the Spanish Agency for Food Safety and Nutrition, aims to promote good health and prevent in this way the obesity by NAOS strategy and PERSEO's program, both at national level. In addition to Thao's program, of private sphere, which works with some municipalities in different townships like we are going to focus in this case, the municipalities of Palencia.

In my work I reflect the importance of a good and proper nutrition in addition to performing physical activity. I've focused on promoting a number of habits in children of school age of 6-12 years.

I've also worked with the books of some authors who defend and justify the importance of children having these good health habits in school and everyday life.

At work I have also spoken of items which can be found online and tell us about this issue. These articles are written by professionals both branch nutrition and physical activity and medicine. With this, in addition to working with other assessments and ideas of other authors, I've wanted to reflect how we can easily find online this kind of documents which can guide us in the personal and children education to get families easily, by supporting programs and previously mentioned strategies and thanks to the articles of Internet, to promote these habits in children.

Finally in my work I have included a survey which I did at the school where I did the practices, the CEIP Jorge Manrique de Palencia, in which are reflect the students of 5th grade of primary school lunches for two weeks. With this study I've wanted to check this alimentary habit which I've mentioned during my work.

In short "Physical Activity and Nutrition in Primary Education" collects information about the habits of children who comprise the primary stage, from eating habits to physical activity they perform daily, focusing on the advantages and disadvantages that this also entails to put in place at municipal level to promote these programs. The purpose of this work is to check and realize the importance of these two factors have on people, and particularly in children aged 6-12 years, how can affect their lives and raise awareness of the advantages of performing them correctly.

KEYWORDS: Obesity. Overweight. NAOS. PERSEO. Thao Program. Feeding. Physical activity.

Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2 JUSTIFICACIÓN.....	7
3 OBJETIVOS.....	8
4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
5 INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	33
6 CONCLUSIONES.....	37
7 LISTA DE REFERENCIAS	38
8 WEBGRAFÍA.....	39

1. INTRODUCCIÓN

Como afirman estudios realizados por diferentes autores, que señalaré en el desarrollo de este trabajo, nos damos cuenta de la importancia que tiene realizar ejercicio físico además de una buena alimentación como base para tener una buena salud. Evitar el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares, además de muchos otros problemas, es necesario en cualquier edad, aunque en este estudio que realizaré a continuación me centraré en la etapa de la Educación Primaria, en la recogida de información de diferentes autores y grupos de investigación y reflexionar sobre estos datos.

Personalmente considero fundamental la realización de la actividad física, ya sea en clase mediante la asignatura de Educación Física, como fomentarla en el ámbito diario. Por otro lado trabajar para conseguir inculcar una buena alimentación tanto en los comedores escolares, como en las diferentes comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) que realizamos o deberíamos realizar cada día. Todo esto lo trabajaré en el desarrollo de este trabajo mediante un estudio de cómo influyen estos hábitos saludables en los niños de 6 a 12 años.

En muchas ocasiones no se les da la suficiente importancia a nivel familiar, ya que los niños, sobre todo a la hora de realizar las comidas, dependen prácticamente en su totalidad de los alimentos que les preparen sus familias, por lo tanto son fundamentales los hábitos de las familias y los estilos de vida que promovemos en los niños.

2 JUSTIFICACIÓN

Un estudio sobre alimentación y nutrición en la población infanto-juvenil de Castilla y León, realizado por María José Castro (2007), señala como conclusiones que los escolares de Castilla y León realizan una ingesta energética superior a la recomendada, realizando un aporte calórico diario escaso en glúcidos y elevado en grasas; el aporte de fibra es insuficiente y la ingesta de colesterol se sitúa ligeramente por encima de los objetivos nutricionales para la población española.

Este tipo de alimentación a largo plazo tiene consecuencias negativas para las personas y, teniendo en cuenta que la mayoría de los hábitos que se adquieren en edades tempranas permanecen en cuando somos adultos, es un tema de gran importancia para nuestra salud y la de nuestras familias y alumnos. Si también tenemos en cuenta que mucha gente no realiza actividad física diaria, nos encontramos con las causas principales de obesidad, designada por la OMS como la epidemia del s. XXI.

Mediante estos datos puedo sacar las siguientes conclusiones:

- Trabajar e instaurar hábitos alimenticios correctos en la población infantil, ya que esta etapa es fundamental para asentar las bases y adquirir este tipo de hábitos para que perduren en edades adultas.
- La importancia de concienciar a las familias, profesores y en general a toda la población de la importancia de tener una alimentación saludable y un estilo de vida activo para prevenir enfermedades crónicas que provienen de la obesidad y una mala alimentación.
- Trabajar este tipo de hábitos no sólo en los centros escolares, sino en el día a día de los alumnos, en su ámbito familiar.

Por todo esto creo que este es un tema muy importante, que engloba a toda la sociedad y que se deben inculcar esta serie de conocimientos y valores para poder poner una solución al problema.

3 OBJETIVOS

Con este trabajo: “Actividad Física y Alimentación en Educación Primaria” busco conseguir una serie de objetivos

- Afianzar las nociones básicas relacionadas con las causas de sobrepeso en los niños de 6-12 años.
- Conocer diferentes iniciativas y programas relacionados con el fomento de estos hábitos en las edades de 6-12 años.
- Reflexionar sobre la realidad actual que se produce a nivel general en el entorno inmediato de los niños y proporcionar soluciones para la mejorar dichas situaciones.
- Tener conciencia de los inconvenientes y peligros de una alimentación descompensada en cuanto a las cantidades y los nutrientes de estas.
- Conocer fundamentos de dietética y primeros auxilios que complemento a mis estudios y conocimientos previos adquiriendo de esta manera los principios básicos de un desarrollo y comportamientos saludables.

4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Los cambios producidos en el estilo de vida de las personas han ido cambiando desde hace unos años atrás hasta la actualidad. Se ha producido un aumento de alimentos pre-fabricados con mayor nivel de grasas, el alto consumo de dulces y carnes con la consecuente reducción de frutas y verduras. Además de esto ha aumentado el sedentarismo por lo que se ha reducido el tiempo al que dedicamos a la actividad física. Todos estos factores han provocado cambios en la alimentación y como resultado el sobrepeso, cada vez más elevado, de la población actual.

La obesidad o una mala alimentación son las causas principales de enfermedades crónicas actuales, como dice textualmente en su página web la OMS (2015), que sostiene lo siguiente:

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad.

Por lo tanto es un factor muy a tener en cuenta y fundamentalmente concienciar a nuestros jóvenes de la importancia de una buena alimentación y una actividad física saludable.

A continuación me centraré en las consecuencias que supone la actividad física en los niños de primaria:

Como introducción de la actividad física en la educación primaria, he tomado de referencia el siguiente artículo de Luengo Vaquero, C (2007):

En este, Luengo Vaquero, C. nos habla de cómo la vida moderna provocó un desequilibrio en los factores de gran importancia para la salud y la calidad de vida de las personas. Algunas de estas repercusiones negativas son el sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia.

Todo esto influye en nuestros escolares de forma perjudicial y creando una crisis de valores, violencia y baja autoestima que sufren gran parte de estos, lo que requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del niño.

Por este motivo, el uso del tiempo libre que disponen dichos alumnos, se está convirtiendo en un problema para una civilización en riesgo como la nuestra. Por lo tanto, la utilización efectiva y adecuada del tiempo libre, se convierte en una necesidad social en la que ha de influir y tomar parte la escuela. Educar para la vida fomentando así hábitos de vida saludables y sanos mediante la óptima utilización del tiempo libre,

favoreciendo además el proceso de socialización entre los niños, lo que va a ser de gran utilidad para la convivencia escolar.

En este artículo, aparece un estudio sociológico en el que se plantea detectar las carencias en la actividad física extraescolar en los niños de primaria. El estudio se realiza en Carabanchel. Los datos obtenidos son: tan solo un 46,1% de las niñas realiza actividad físico-deportiva extraescolar y los niños (60,3%). Otro aspecto determinante es el tiempo de práctica que los escolares asisten a las actividades, siendo entre una y dos veces por semana el más determinante (92,1%). Teniendo en cuenta las modalidades deportivas y el tiempo de práctica aquí reflejados, padres y educadores debemos promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, fomentando los efectos beneficiosos sobre la salud.

Dado que en la actualidad, es la escuela la institución cultural, es conveniente proponer opciones en torno a la actividad física y las experiencias que fomenten la calidad de vida. Luengo Vaquero, C nos habla de que es necesario que la escuela extienda sus horarios a otros ámbitos de gran importancia para la formación del niño. Esto permitirá a la escuela incidir en la transformación de su entorno, debido a que los procesos de formación que desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

Personalmente, creo que es fundamental fomentar estos valores de los que nos habla el autor en el ámbito escolar, por lo que estoy de acuerdo con Luengo Vaquero. En las escuelas se debería de fomentar más la realización de actividad física debido a los importantes factores positivos que esto conlleva.

4.1 COMO INFLUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

Tomando como referencia el libro Abascal Gómez, JM (1989), en el que habla de que la edad escolar comprende periodos de la vida de las personas en los que los procesos de maduración y crecimiento se desarrollan rápidamente, influenciando en la estructura y capacidades físicas de los individuos. Dado que el proceso de crecimiento es similar para la mayoría de las personas, este puede ser modificado por enfermedades, cambios muy pronunciados en las dietas o por la realización de ejercicio físico, en el que nos vamos a centrar especialmente.

Es importante conocer las limitaciones y capacidades de los procesos de crecimiento y maduración, ya que cualquier intento de acelerar de una forma que no sea natural dicho periodo de crecimiento puede resultar peligroso, ya no sólo desde aspectos físicos sino también psicológicos.

Por lo tanto es importante a nivel escolar que el educador conozca, aunque sea de manera básica, los procesos más importantes que se dan durante las fases de crecimiento normal en el periodo de la edad escolar. Al igual por parte de los padres que tengan

alguna de estas nociones para poder continuar con esta actividad física que se propone fuera del horario escolar.

Esto lleva a plantearme hasta qué punto puede influir la actividad física en este proceso, y para ello uno de los resultados que mejor han contribuido a esta cuestión, es un trabajo realizado sobre gemelos idénticos sometidos a un entrenamiento, en el estudio realizado por (Klissouras, 1976) nombrado en el libro de Abascal Gómez, JM. En este caso, el entrenamiento mejoró las capacidades de uno de ellos comparándolas con el que no realizó el entrenamiento adecuado. Lo que me lleva a indicar que la actividad física, como ya han demostrado otros muchos estudios, influye de forma positiva en los individuos provocando en ellos una mejora que no obtendrían sino la realizaran. Por esta razón, según (Ribas Serna, J; 1989), nombrado en el libro de Abascal Gómez, JM, el educador debe proporcionar una amplia variedad de actividades a sus alumnos y a ofrecer una atención especial a aquellos individuos que destaquen y muestren interés, aunque yo personalmente pienso que aparte de que algunos alumnos muestren un mayor interés por la actividad física, el educador y las familias debe abordar este tema de tal forma que genere interés y motivación en todos los niños.

Dado que el proceso de crecimiento de las personas implica la transformación de nutrientes en tejidos vivos, la nutrición debe superar a la energía que consumimos en el mantenimiento de la vida y en la actividad física que realizan. Esto me lleva a otra de las características fundamentales del proceso de crecimiento de los niños, su ordenación en el tiempo. Cada órgano o tejido tiene su propio proceso de crecimiento y estas diferencias en las velocidades afectan a las capacidades físicas del individuo, por lo que es fundamental, adaptar las actividades y ejercicios físicos que realizamos con los niños a la etapa por la que estén pasando ya que si no puede ser perjudicial.

Actualmente la preocupación de las familias es que sus hijos no tengan un exceso de grasa en sus cuerpos y efectivamente esta relación entre cantidad de grasa y masa corporal libre de grasa en el cuerpo es una característica muy importante en la constitución de los individuos, y en especial durante la fase de crecimiento. Está demostrado que los niños con sobrepeso y en especial niños con un patrón de sedentarismo que normalmente muestran estos, continuará a lo largo de toda su vida. Sin embargo estos patrones se pueden modificar y prevenirlos, ahí es donde debe entrar el papel tanto de las familias como de los educadores, que deben entre todos, instaurar un programa adecuado de actividad física para evitar estos patrones y los problemas que estos conllevan en un futuro.

Además de esto, el deporte también influye sobre los valores y actitudes de la infancia además de constituir un medio para formar las características de la personalidad de un individuo. El contexto es fundamental para crear la personalidad y los valores de los niños.

Como afirma Escámez (1986) nombrado en el libro de Gutiérrez Sanmartín, la persona está continuamente formándose a partir de sus propios actos, va concretando una

manera de ser y de actuar cada vez más específica y definitiva en relación con la realidad física y sociocultural con la que vive, en definitiva con el contexto que desarrolla. Este contexto tiene un papel fundamental sobre el sujeto provocando en este determinado comportamiento y modifica sus valores personales.

El niño, desde edades muy tempranas comienza a percibir este contexto a partir de las estructuras perceptivas que las circunstancias físicas, sociales e históricas han generado en él. Por esto podríamos dividirlo en tres grandes contextos; sociocultural, familiar y el escolar/deportivo.

Es importante resaltar que en los tres contextos puede estar presente en mayor o menor medida la Actividad Física y el Deporte. De esta manera los niños reciben o instauran los valores del deporte como parte integrante del ambiente.

En definitiva en este aspecto y dentro de la importancia del contexto también es fundamental la Actividad Física y el Deporte para formar la personalidad y el carácter de los niños. Este tiene efecto tanto en los valores personales, como el logro o el orgullo, y en valores sociales como a la moral (ética).

La práctica del deporte por lo tanto influye en todos los estilos de vida de las personas, de la sociedad en general enmarcando las clases sociales, incluso facilita la integración de minorías étnicas y raciales.

Con esto no me refiero únicamente al fútbol, como normalmente se presupone en nuestro contexto al ser uno de los deportes con más fama y seguidores en nuestro país, sino a cualquier tipo de deporte.

Sin embargo, un punto negativo bajo mi punto de vista del deporte, como plantea Devís (1995) en su estudio que recoge el libro de Gutiérrez Sanmartín, M (1995); es que el énfasis en la victoria puede hacer olvidar la variedad de intereses y motivaciones con las que se participa y se afronta el deporte escolar. En este caso lo que suele pasar es que unos equipos van a divertirse, hacer amigos y a participar, mientras que otros sólo se centran en la victoria. Esto hace que la selección de los equipos sea diferente, los primeros seleccionarán a todos los alumnos que quieran participar, y los segundos sólo a los mejores y más desarrollados físicamente.

Por esto en el trabajo de Martín Lee (1990) titulado “Conducta y actitudes relacionadas con el juego limpio en el deporte juvenil” reflejado en el libro de Gutiérrez Sanmartín, M (1995); resalta las preocupaciones actuales por las normas de conducta tanto en la sociedad en general como en el deporte, y esto se debe instaurar sobre todo en las edades escolares, donde el objetivo debe ser la diversión e inculcar valores de compañerismo, más que centrarnos sólo en la victoria.

Un estudio realizado por Bredemeier y Shiels, (1984), Bredemeier, (1994) reflejado en el libro que hemos citado antes de Gutiérrez Sanmartín, M (1995) demuestra que tanto deportistas, como personas no deportistas, actúan con un nivel más bajo de

razonamiento moral cuando toman decisiones en el deporte que cuando lo hacen en situaciones de la vida diaria. Esto nos dice que inconscientemente nos dejamos llevar normalmente por la energía que genera en nosotros el deporte y en muchas acciones, como por ejemplo realizar una entrada en fútbol, no seamos totalmente conscientes del daño que podemos infligir con esta, nos centramos únicamente en el objetivo de robar dicho balón al contrario.

Al igual con muchas otras acciones de diferentes deportes, lo que me hace ser más consciente de la importancia que tiene transmitir los valores como el disfrute personal, promoción de la salud, relajación de la tensión, realización personal, etc. en las edades comprendidas de 6-12 años para que estos efectos se suavicen en la medida de lo posible y de esta manera formemos personas con unos buenos valores.

Por estos y otros motivos de los que voy a hablar a continuación, es fundamental la actividad física.

4.2 RAZONES PARA HACER DEPORTE EN EDADES INFANTILES:

Trabajando con el libro de González Lozano, F (2001), he tomado como referencia una encuesta que realiza dicho autor en la que pregunta a cincuenta niños que practican habitualmente algún deporte y frecuentemente actividad física, con la pregunta ¿para qué haces deporte?, y los resultados fueron los siguientes:

- Estar sanos 75%
- Hacer amigos 65%
- Estar en forma 59%
- Divertirse 51%
- Deseo de mejora técnica 38%
- Imitar a los grandes campeones 21%
- Ganar 19%

En esta pequeña encuesta se puede observar, sin necesidad de hacer un estudio más profundo, varias razones interesantes, desde el punto de vista educativo, por las que se puede realizar actividad física. Algunas de las razones que los niños dieron en esta encuesta son las que personalmente he presentado durante el desarrollo de mi trabajo, como por ejemplo salud o convivencia.

También se puede observar otros elementos que distinguen o diferencian el deporte de otros juegos como por ejemplo la competición y la victoria como meta.

Por esto no cabe duda de que la actividad física y deportiva incluye la participación de una o varias personas, la cual supone un atractivo para los jóvenes y que por consiguiente debe formar parte de un proyecto educativo ya sea en el colegio como en el tiempo libre.

4.2.2 Investigación de diferentes artículos y autores:

Como introducción al tema, he tomado como referencia un artículo que aparece en internet de Ausina Gómez, A en el que nos habla del objetivo de una buena alimentación en los niños es garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo. Actualmente se plantea desde la infancia, mediante una correcta nutrición, para que de esta forma no aparezcan posteriormente determinadas enfermedades en edades más avanzadas. Por lo que una buena alimentación llevada a cabo desde niños supondrá una inversión en salud y calidad de vida a largo plazo.

Amparo nos habla en su artículo que los hábitos dietéticos comienzan a establecerse hacia los 3-4 años, de ahí la importancia de favorecer desde estas edades estos hábitos saludables de alimentación. En contraposición con lo que en ocasiones se cree, la

amplia y variada oferta de la que disponemos en los países más desarrollados puede llegar a ser peligrosa si no se utiliza de forma correcta.

Teniendo en cuenta que el estado nutricional de una persona es la interrelación de los nutrientes que ingiere y la demanda energética y nutricional de la actividad física que realiza, debemos tener en cuenta los tres elementos que determinan dicho gasto y por lo tanto las necesidades de energía de cada individuo. Estos son:

-Como cita el autor Revenga, J (14 Febrero 2014) el efecto termogénico de los alimentos “es cualquier gasto por encima del metabolismo basal debido al procesamiento de los alimentos para su uso y almacenamiento.”

-El metabolismo basal según Delgado Fuentes, “es el gasto energético que tiene nuestro cuerpo cuando estamos en reposo, sin hacer actividad física. Este depende del sexo de la persona, la edad, la altura, el peso y la musculatura.”

-Por último la actividad física. Esta es la que más varía y con la que más ganancias podemos obtener en salud. Además de ser un factor determinante para la salud, previene riesgos de muerte por obesidad mórbida y practicarla regula el buen estado tanto de salud, como bienestar físico, social y psicológico. En la infancia tiene incluso más protagonismo ya que influye en el crecimiento y desarrollo del niño.

Teniendo en cuenta estos factores, y basándome en un estudio realizado por la OMS en su estudio ALADINO (2014) en España, el 33% de los niños menores entre 2 y 17 años padece sobrepeso y obesidad. El sobrepeso y obesidad constituye un importante factor de riesgo para la salud física, psicológica y social:

- Física en cuanto al desarrollo de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares...
- Psicológica con trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, alteración de la imagen corporal, ansiedad o depresión.
- Social en lo referente a la discriminación social y educativa y al aislamiento.

4.3 AUTORES QUE TRABAJAN PARA CONSEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA:

Torres Aured, M^a Lourdes y Francés Pinilla, M (2007) sostienen lo siguiente:

Una dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Por lo tanto en esta definición ya nos está diciendo muchas de las cosas que la mayoría de las personas no hacemos, y por consiguiente solemos transmitir a nuestros hijos, ya sea en forma de ideas o directamente en las comidas que les damos. Por esto es importante inculcar estas ideas desde pequeños con la finalidad de corregir nuestras carencias o fallos alimenticios con todas las ventajas que esto conlleva para nuestra salud, y como hemos dicho anteriormente en el desarrollo del trabajo, las ventajas físicas, sociales y psicológicas.

Hemos de tener en cuenta de esta definición, que aunque muchas veces por la falta de tiempo de personas que trabajan o por simple vagueza no lo hacemos, que una correcta alimentación debe ser variada. Esto implica comer de todo (verduras, frutas, carne, pasta etc.), de esta forma nuestro cuerpo estará ingiriendo todas las vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y grasas necesarias para un correcto funcionamiento.

Otro punto importante que podemos sacar de la definición con la que estamos trabajando es la cantidad de comida que ingerimos. Esta, aunque no lo explique tal cual en la definición, varía dependiendo de la actividad física que realicemos durante el día. Lo mismo pasa con la variedad de alimentos de la que hemos hablado antes. Por ejemplo: si un día vamos a realizar un esfuerzo físico más elevado que los días anteriores como puede ser jugar un partido de fútbol, la cantidad de comida debe ser mayor que la de los días que realizamos menos actividad física y por lo tanto un mayor desgaste calórico. De esta manera el organismo podrá obtener la energía necesaria de la cantidad de alimentos que hemos ingerido, obteniendo así un mejor funcionamiento y evitando la falta de energía y los consiguientes mareos, bajadas de tensión, calambres etc.

En cuanto a la variedad de alimentos también es importante tener en cuenta el ejercicio físico que vayamos a realizar durante esa jornada. Si nos centramos en el ejemplo anterior de jugar un partido de fútbol, nuestra alimentación debería ser diferente, comiendo hidratos de carbono ya sea mediante macarrones, arroz, etc. Estos hidratos de carbono, este tipo en particular, denominados de energía lenta, van a proporcionar que el organismo vaya obteniendo la energía que demande nuestro cuerpo de estos hidratos de carbono, lo que hará que trabaje mejor y sin carencias.

Por lo tanto de esta simple definición se pueden sacar estas dos ideas claras que acabamos de trabajar y que son la clave para tener una buena alimentación.

Torres Aured, M^a Lourdes y Francés Pinilla, M, en su guía, realizan la siguiente clasificación de los alimentos que debemos ingerir en forma de rueda que aparece a continuación en la Figura 1:



Figura 1: Rueda de alimentos

4.4 ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS INSTAURADOS

En la actualidad, se ha puesto en marcha diferentes actuaciones para intentar evitar todos estos problemas. Son el Programa Perseo y la Estrategia Naos, además de otro programa instaurado a nivel municipal llamado Programa Thao, un programa de ámbito privado que trabaja con los municipios que quieran instaurarlo.

4.4.1 Estrategia NAOS

La Estrategia NAOS es una Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Surge en el 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Su finalidad es crear conciencia en la población de los problemas que representa la obesidad en las personas para su salud y de esta manera impulsar las iniciativas que contribuyan a mejorar esto y ayudar a los ciudadanos, en especial a los niños, niñas y jóvenes para que adopten hábitos de vida saludables a través de una alimentación sana y la práctica de actividad física en su vida cotidiana.

Algunos de los objetivos que busca la Estrategia NAOS son:

1. Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población. Estas políticas deberán ser sostenibles, integrales y buscar una amplia participación de la sociedad.
2. Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario, además de estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
3. Propiciar un marco de colaboración con las empresas del sector alimentario para promover la producción y distribución de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.
4. Sensibilizar a los profesionales del Sistema Nacional de Salud para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso en la población.

Para conseguir estos objetivos, la Estrategia Naos hace de plataforma para todas las acciones que trabajen con este tipo de fines integrando la mayor colaboración y esfuerzo posible a estas sociedades ya sean Administraciones Públicas, profesionales y expertos en estos ámbitos de nutrición y actividad física, empresas privadas, consumidores; en definitiva toda la población.

Por ello, los campos en los que actúa son varios: el sistema sanitario, el entorno escolar, la familia, el mundo empresarial.

Centrándonos principalmente en los campos del entorno escolar y familiar:

En el ámbito familiar su objetivo primordial es informar y sensibilizar a la población de los beneficios que tiene para su salud una alimentación equilibrada y la realización

regular de actividad física, además de mejorar la información que estas disponen sobre los hábitos de vida saludables.

En el ámbito escolar tratan de ofrecer diversas oportunidades para formar a los niños y niñas sobre estos hábitos alimentarios saludables y fomentar la realización de actividad física y deporte.

En lo referente a este campo el programa Naos trabaja con diferentes acciones:

- Incluye en el currículo académico conocimientos relativos a la alimentación y nutrición. Esta acción requiere previamente una normativa impulsada desde el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas.
- Incluir en los cursos del profesorado orientaciones y materiales didácticos sobre alimentación y nutrición además de la importancia de realizar actividad física regularmente.
- Reforzar la iniciación de los alumnos a la cocina y la gastronomía mediante talleres o actividades extraescolares. De esta manera se estimularán unos comportamientos positivos que favorezcan y desarrollen unos hábitos de alimentación saludables, además de inculcar una perspectiva de igualdad de género.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.

Estas son algunas de las acciones con las que trabaja el programa Naos en el ámbito escolar. También trabajan con el comedor escolar mediante las siguientes acciones:

- Se elaborará una norma sobre los comedores escolares. En esta norma, impulsada desde el Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas, se abordarán los requisitos que deben cumplir los menús que se ofrezcan en los comedores escolares.
- Se informará mejor a los padres de los contenidos de los menús, para facilitar que complementen en casa los alimentos que ya se han consumido en el centro educativo. Para propiciar mejoras en la alimentación de los escolares, se ha suscrito un convenio con las principales empresas de restauración colectiva, asociadas en la Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEADRS).

La Estrategia Naos ha diseñado además una pirámide con las recomendaciones nutricionales que debemos llevar, de tal manera que mediante un simple golpe de vista podamos comprender el mensaje que nos quiere transmitir. La pirámide es la siguiente: Figura 2.



Figura 2: Pirámide estrategia NAOS

La pirámide es el modelo visual más utilizado en todas las recomendaciones actuales. Por eso la Estrategia NAOS ha elegido la pirámide como emblema, pero en este caso con dos peculiaridades que la convierten en un símbolo original, una propuesta única y la dota de mayor contenido. Como no explica textualmente en su página web:

1. Se trata de una pirámide "distorsionada" para adquirir la silueta de un barco que avanza sobre el agua. Esta elección acerca el símbolo a la propuesta de DIETA MEDITERRÁNEA. La dieta mediterránea, que se caracteriza por una abundancia de alimentos de origen vegetal: hortalizas, verduras, frutas, cereales no refinados y sus derivados, legumbres, tubérculos, moderado consumo de pescado blanco y azul, aves de corral, productos lácteos y huevo, con una ingesta moderada de carnes rojas, y de la utilización del aceite de oliva como única grasa de cocinado y aliño, es el modelo alimentario que sin duda se relaciona con una mayor longevidad, y una mejor prevención de la diabetes, la enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.

2. Por primera vez asocia la actividad física a las recomendaciones alimentarias, pues ambos aspectos constituyen el ESTILO DE VIDA. Así, en cada nivel asocian lo que hay que comer varias veces al día a la recomendación de romper con el sedentarismo caminando o moviéndose dentro de las actividades cotidianas, varias veces por jornada. El objetivo del símbolo es, de esta manera, asociar un modelo visual a unas recomendaciones de estilo de vida saludable.

Hay que tener en cuenta que los contenidos de la pirámide Naos son escuetos, que las opciones culinarias y hábitos dietéticos son muy numerosos, además de las costumbres que podemos tener de realización de la actividad física mediante las cuales podemos llegar al equilibrio alimentario. Por este motivo, dichos contenidos son recomendaciones generales para la población y deben completarse y matizarse incluyendo otras recomendaciones más específicas hechas por profesionales que atiendan a las características personales de cada individuo.

Tras esta breve explicación procedo a explicar las diferentes partes de la pirámide:

Primer nivel de la Pirámide: ESTRATO VERDE:

VARIAS VECES TODOS LOS DÍAS

¡Muévete! Es uno de los lemas de la Estrategia. Con esto quieren distanciarse del sedentarismo. En este primer estrato verde lo que se busca es realizar diariamente actividad física, no necesariamente deportiva. Esta se puede incorporar a las tareas cotidianas como caminar para desplazarnos a los sitios cercanos, subir escaleras, utilizar la bicicleta, etc. En definitiva realizar actividad mediante el tren inferior con los beneficios que esto conlleva como mejorar la circulación sanguínea, mantenimiento de la masa muscular en las piernas, además de prevenir la obesidad y la recuperación del peso perdido tras un plan de adelgazamiento

Come cereales y derivados, tubérculos, verduras, hortalizas, fruta, lácteos y utiliza aceite de oliva para cocinar y aderezar ensaladas.

Como refleja en su página web, la Estrategia NAOS se adhiere totalmente a la campaña "5 al día", que es una recomendación en positivo dirigida a corregir la deficiencia de ingesta de frutas y verduras, alimentos imprescindibles para la provisión diaria de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes no vitamínicos y otros elementos muy beneficiosos para la prevención de las enfermedades que azotan a las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo: obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y cáncer. La presencia de frutas y verduras en el primer estrato quiere estimular a alcanzar esas cinco porciones diarias, no sustituibles por alimentos manufacturados que, como si se tratara de productos "3 en 1" incorporan pequeñas cantidades de los mismos.

En las últimas décadas las patatas, arroz, las pastas y el pan han adquirido una connotación negativa y tienen "mala prensa" en relación a la obesidad y la salud. Incluso, se asocia la elevada ingesta de hidratos de carbono, con una alimentación más

primitiva, menos elaborada, menos noble, frente a las proteínas que estarían dotadas de las máximas cualidades.

Nada más lejos de la alimentación saludable. La ración imprescindible y sana de proteínas al día no es muy grande, mientras que los cereales y sus derivados, los tubérculos y el arroz es decir, los alimentos ricos en almidón proporcionan al organismo una energía metabólicamente muy eficaz, que permite ahorrar proteínas de nuestros músculos. Con un nivel de evidencia máximo, que supone un gran apoyo experimental para una afirmación, se sabe hoy día que la prevención de la obesidad se relaciona con la ingesta elevada de cereales no refinados, verduras y ensaladas.

Por último, en la alimentación diaria no deben faltar varias porciones de lácteos. La leche y sus derivados constituyen, con diferencia, los elementos más ricos en calcio, mineral escaso en la naturaleza y que es imprescindible para el crecimiento, la salud de los huesos, la prevención de la osteoporosis y para un buen funcionamiento de los músculos. Además de ello, los lácteos nos proporcionan fósforo y una proteína de inmejorable calidad. Las leches fermentadas (yogures y similares) ofrecen además beneficios para el aparato digestivo.

Por ello se recomienda tomar 2-4 porciones de lácteos y derivados frescos de la leche: queso fresco, yogurt, cuajada y similares.

Segundo nivel de la Pirámide: ESTRATO NARANJA

VARIAS VECES A LA SEMANA

Los alimentos situados en el segundo nivel de la pirámide tienen en común el aporte que realizan de proteínas a la dieta. El principal papel de las proteínas, aunque también aportan energía, es proporcionar los componentes necesarios para el crecimiento y la renovación de los tejidos y estructuras del organismo. Por eso, se les conoce como los alimentos con función plástica o reguladora.

Las proteínas que contienen las carnes, pescados y huevos se caracterizan por su excelente calidad, pudiendo intercambiarse unos por otros en las comidas. La diferencia entre ellos estriba en la cantidad y, sobre todo, la calidad de las grasas que contienen. Así, mientras que la grasa del pollo y especialmente del pescado azul es abundante en ácidos grasos insaturados, las carnes (ternera, cerdo, cordero) presentan un alto contenido en ácidos grasos saturados, por lo que es importante moderar su consumo para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Esto es especialmente importante en el caso de los embutidos, que deben consumirse pocas veces a la semana debido a la gran cantidad de ácidos grasos saturados, colesterol y sal que aparecen en ellos.

Las legumbres se caracterizan porque aportan casi de todo pero con moderación. Son una buena fuente de proteínas aunque de menor calidad que las presentes en el grupo anterior. Pero esta deficiencia se puede compensar mezclando las legumbres con cereales, pues ambos alimentos complementan sus carencias, obteniéndose platos

completos en proteínas pero con un bajo aporte de grasas. Además nos aportan hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales.

Los frutos secos tienen como principal virtud el aporte que ofrecen de ácidos grasos insaturados, por lo que ayudan a controlar los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos. Además son una buena fuente de fibra, que facilita la digestión y previene determinados trastornos intestinales.

La práctica de deporte varias veces a la semana permite complementar la actividad física que se realiza diariamente (primer nivel), lo que va a repercutir en una mejor salud y contribuirá a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Practicar un deporte puede ser una perfecta alternativa a otras actividades de nuestro tiempo de ocio. Nos permite mantener en forma el corazón, los huesos fuertes y proporciona flexibilidad a nuestros músculos. Además, es un buen hábito que, practicado a lo largo de la vida, nos ayudará a envejecer con salud, a mejorar la movilidad y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones y nos harán sentir mejor en nuestra vida diaria.

Se recomienda realizar cualquier tipo de deporte 2 ó 3 veces por semana, intentando alternar unos con otros para estimular diferentes músculos y huesos. El tipo de deporte elegido deberá responder a nuestras aficiones, circunstancias y características personales: bicicleta, natación, golf, tenis, senderismo, etc. para evitar lesiones, no debemos olvidarnos de calentar antes de iniciar la actividad y de hacer ejercicios de estiramiento al terminar.

Tercer nivel de la pirámide: ESTRATO ROJO

OCASIONALMENTE

Los alimentos situados en el vértice de la pirámide deben ser consumidos ocasionalmente ya que son alimentos con una alta concentración energética y, al mismo tiempo, poco nutritivos. En general, se trata de alimentos con un alto contenido en ácidos grasos saturados, azúcares y sal, por lo que su consumo elevado favorece la aparición de sobrepeso y obesidad, entre otras enfermedades.

No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar su consumo frecuente para que no interfiera con el consumo de alimentos más saludables y se instauren en los niños patrones de alimentación inadecuados.

Vivimos en una sociedad dominada por las tecnologías de la información y las actividades de ocio sedentario. Así, en un estudio realizado en el año 2004, los niños españoles veían una media de dos horas y media al día de televisión acompañado de media hora adicional de videojuegos o internet. Esto no implica deshacernos del televisor y mucho menos no utilizar los ordenadores para nuestro tiempo de ocio, pero es recomendable limitar su consumo, priorizando las actividades recreativas que impliquen actividad física. En esto, la familia contribuye de manera decisiva a favorecer una buena actitud de los niños hacia el deporte y el ejercicio físico. No olvidemos que la

inactividad física está asociada a mayores riesgos de padecer hipertensión arterial, aumento del colesterol en sangre, diabetes mellitus tipo II y, por supuesto, obesidad.

La base: BEBE MÁS AGUA

El agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo, por lo que se considera uno de los nutrientes más importantes y clave para gozar de buena salud. Se recomienda consumir al menos de 5 a 8 vasos de agua al día.

El consumo de agua es siempre necesario pero, muy especialmente, en climas cálidos, en épocas de verano, cuando se hace un ejercicio intenso o se lleva a cabo un trabajo en ambiente caluroso. Los niños y ancianos son grupos que necesitan una gran atención en lo que al consumo de agua se refiere: en el caso de los niños muy pequeños porque no son capaces de manifestar sus necesidades. Cuando tienen más edad realizan, en sus juegos, un intenso ejercicio físico que aumenta las necesidades de líquido. Las personas mayores tienen disminuida la "llamada de la sed" y no son capaces de reaccionar adecuadamente bebiendo agua cuando la necesitan.

Personalmente creo que la pirámide es un buen elemento donde expresar el estilo de vida que promueve la Estrategia Naos, y como ya he mencionado anteriormente de fácil comprensión con tan solo echarle un vistazo. Por esto he creído conveniente introducirlo en este trabajo.

4.4.2 Programa Perseo

El Programa Perseo es un Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad. Este lo ha puesto en marcha el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Educación, Cultura y Deporte. Se gestiona a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa. Además cuenta con la participación de algunas Comunidades Autónomas como: Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia, desarrollándose también en Ceuta y Melilla.

El Programa Perseo cuenta con un equipo de profesionales y especialistas en Didáctica y Salud Pública y Nutrición Comunitaria.

Este tiene como objetivo promover los hábitos alimentarios saludables, la adquisición de estos y estimular la práctica de actividad física regularmente entre los niños en la etapa escolar con el fin de prevenir la obesidad y otras enfermedades. Este programa consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares dirigidas a los alumnos de entre 6 y 10 años, implicando también a las familias y actuando sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar las opciones más sanas.

Creo fundamental, como ya he mencionado anteriormente trabajar con los niños en edades tempranas, y creo que en la etapa de primaria es fundamental instaurar esta serie de hábitos. Además se considera el ámbito escolar como un contexto propicio para adquirir esta serie de hábitos saludables. La infancia es una etapa en la que, debido a la plasticidad neuronal, los niños son más moldeables, pudiendo trabajar con ellos ciertos hábitos para su salud y eliminar o corregir los nocivos. Por esto, debo señalar la

importancia de la figura del maestro como modelo a seguir, con lo cual éste deben dar ejemplo para que los alumnos aprendan mediante la imitación (Bandura, 1987).

Los objetivos principales del Programa PERSEO son:

- ✓ Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- ✓ Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- ✓ Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- ✓ Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- ✓ Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

Las intervenciones que realiza el Programa Perseo son variadas, a continuación señalo alguna de ellas:

- Intervienen sobre los comedores escolares y actividades extraescolares.
- Dan formación a los escolares y a sus familias además de a los equipos directivos del centro y a los profesores.
- Hacen una valoración antropométrica al inicio y final del programa con la finalidad de evaluar los resultados obtenidos y los cambios producidos durante este periodo.

PERSEO tiene una página web dividida en diversas áreas:

1. Programa PERSEO.

Esta área nos explica a grandes rasgos qué es y los objetivos que pretende conseguir. Además nos habla del material divulgativo que utilizan, cual es la evaluación inicial del Programa y la evaluación final, de AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) qué es y su función y por último de IFIIE (Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa).

2. PERSEO en las comunidades, alumnado, familia, profesorado, profesionales sanitarios y noticias.

En esta segunda área nos habla de todos los ámbitos en los que trabaja el Programa PERSEO y de qué manera lo hace.

4.4.3 Programa Thao

Por último hablaré del programa Thao, en el que me voy a centrar especialmente:

Actualmente en Palencia hay un programa que trabaja con para conseguir fomentar estos hábitos de buena alimentación y actividad física en los colegios. Trabajan en muchos de los centros de la ciudad.

Este programa se fundamenta en dos experiencias importantes realizadas en Francia. Su origen proviene de 1992. La finalidad del estudio era analizar los hábitos alimentarios de los niños y sus familias en dos municipios franceses, midiendo la eficacia de las acciones que se realizaban gracias a ciudades de control. El estudio demostró el impacto positivo que tiene este tipo de acciones en las escuelas y en las comunidades para frenar la obesidad y sobrepeso en los niños.

Posteriormente el programa se lanzó a España a principios de 2007.

4.4.3.1 Fundación Thao

Esta Fundación es una organización no lucrativa que se dedica a promover estilos de vida saludables entre los ciudadanos y a prevenir problemas de salud para reducir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el estilo de vida. Su objetivo final es conseguir una sociedad más saludable, integrada, alegre y feliz.

La Fundación Thao entiende la salud como una inversión de futuro que no solo previene enfermedades, sino que incrementa la productividad de la población activa, mejora la capacidad funcional y emocional de las personas y reduce las necesidades de los servicios sanitarios y sociales.

Los valores de la Fundación Thao son los siguientes:

- El conocimiento científico y social al servicio de la acción.
- El cambio se consigue con implicación y compromiso, favoreciendo la participación activa y la colaboración de todos con creatividad.
- Trabajo en la red y aportación desde la diferencia, ya que el aprendizaje positivo de las experiencias compartidas favorece la continua innovación y el progreso.
- Las emociones como motor principal que rige el comportamiento de las personas.
- Escrupuloso respeto por los derechos de los niños y las niñas.
- La relación familiar y social, y la solidaridad intergeneracional.
- Respeto por la cultura propia de cada grupo, de cada localidad y de cada comunidad.
- Respeto por la naturaleza y el medio ambiente.

Desde el año 2007 esta Fundación desarrolla un programa de intervención municipal, siendo el Programa Thao - Salud infantil un modelo de integración entre coordinación nacional y liderazgo municipal. Fundación Thao es el responsable de la dirección y coordinación del Programa Thao - Salud infantil, define sus líneas y aporta apoyo para que se lleve a cabo.

4.4.3.2 Programa Thao-Salud Infantil

Hay tres consignas que definen su trabajo:

1. MISIÓN

Como primer punto importante decir que la Fundación Thao es una organización no lucrativa, esta no percibe beneficios de los centros con los que trabaja. Se dedica a promover estilos de vida saludables con la finalidad de prevenir problemas de salud y para reducir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el estilo de vida. Esto lo lleva a cabo mediante el diseño y desarrollo de programas, proyectos, acciones y campañas a largo plazo. Para conseguirlo utilizan todos los medios que puedan influir en la sociedad y en los hábitos de vida de los ciudadanos para conseguir cambios en sus comportamientos.

2. VISION

Trabaja el concepto de la salud física, lo que incluye: social, psíquica emocional y espiritual. Estos conceptos son parecidos a los que hemos hablado anteriormente con los datos obtenidos en la OMS y la clasificación que esta hace abarcando también los temas del concepto de actividad física.

Busca la mejora de la salud de la población inculcando y promoviendo hábitos saludables de alimentación, actividad física además de una relación afectiva y emocional. También hacen una adaptación a las realidades y características individuales de cada comunidad, ya que estas no son iguales, por lo que es fundamental realizar este tipo de adaptaciones que están ligadas a los tipos de productos que se consumen en cada comunidad, economía, tradiciones etc.

También incluyen referente al punto anterior, una promoción del producto local y de la protección del medio ambiente con la participación de las propias comunidades.

En definitiva tienen como objetivo final llegar a conseguir una sociedad más saludable, integrada y lo que con esto conlleva, una mayor felicidad.

3. VALORES

Los valores que promueve y que aparecen en su página web literalmente son los siguientes:

- El conocimiento científico y social al servicio de la acción (Think Action).
- El cambio se consigue con implicación y compromiso, favoreciendo la participación activa y la colaboración de todos con creatividad (Involvement & Commitment).

- Trabajo en red y aportación desde la diferencia, ya que el aprendizaje positivo de las experiencias compartidas favorece la continua innovación y el progreso (Network, Share).
- Las emociones como motor principal que rige el comportamiento de las personas.
- Escrupuloso respeto por los derechos de los niños y niñas.
- La relación familiar y social, y la solidaridad intergeneracional.
- Respeto por la cultura propia de cada grupo, de cada localidad y de cada comunidad.
- Respeto por la naturaleza y el medio ambiente.

Este programa está instaurado a nivel municipal y comunitario. Consiste en la promoción de hábitos saludables y va dirigido a niños de entre 0-12 años y sus familias. Promueve la práctica de una actividad física saludable para el organismo de la mano de una alimentación equilibrada. También se centra en regular los descansos, también fundamentales para la salud y de manera transversal aborda temas emocionales, psicológicos y las relaciones sociales y familiares.

El programa está liderado por el alcalde del municipio y los responsables políticos mediante la coordinación de un técnico municipal. Este es el “coordinador local” y trabaja con un equipo local multidisciplinar y tienen como objetivo trabajar sobre el entorno de los niños y sus familias.

El programa Thao tiene como base fundamental la Estrategia Naos, llevada a cabo desde el año 2005 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) además del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con la finalidad de prevenir desde estas edades la obesidad infantil en España.

Personalmente creo que instaurar un programa de este tipo en un municipio es positivo, ya que ayuda a los padres a enfocar la alimentación y el desarrollo de la actividad física en los niños y en ellos mismos.

El programa también abarca o engloba otros temas más amplios. No se centra solo en crear unos hábitos alimenticios y unas recomendaciones, sino que también trabaja con los problemas que esto conlleva tanto a nivel social, psicológico y físico. Este punto en mi opinión es muy importante para crear una conciencia en la sociedad de que los problemas que puede ocasionar una mala alimentación y el sedentarismo no sólo provocan un sobrepeso, sino que llevan consigo una serie de problemas, los cuales si se acentúan, pueden provocar grandes prejuicios para los niños, al igual que para los adultos.

En primera instancia, me parece una forma muy interesante y efectiva de abordar este tema. A continuación veremos de qué manera trabajan, y cómo transmiten todo esto en los centros escolares, otro punto que, en mi opinión es tan importante como el anterior.

4. SU FUNCIONAMIENTO

Se basa en tres pilares fundamentales:

-Un plan de evaluación.

Este consiste en medir y pesar a todos los niños a partir del segundo ciclo de educación Infantil hasta el final de la Educación Primaria (3-12 años), o bien una muestra lo suficientemente amplia en zonas con mayor población, cada año. Además del peso y la talla, que se utilizan para calcular el IMC (Índice de Masa Corporal), se incluye también la medida de la cintura para tener una medición más precisa.

El IMC de cada niño se registra en el colegio y en el caso de que se detecte un riesgo de sobrepeso u obesidad se envía una carta a los padres o tutores recomendando una visita al médico. Lo que se pretende conseguir es estimular que los niños con sobrepeso reciban atención médica gracias a la detección precoz con el objetivo de hacer una evaluación final de los resultados de la eficacia del programa a los 4 años de haberse iniciado en cada municipio.

Además de esto el Programa Thao incluye un cuestionario sobre los hábitos de alimentación y actividad física.

Los datos obtenidos son analizados por la coordinación nacional con la colaboración de varias universidades y centros de investigación como la Universidad Complutense de Madrid, además de la Fundación Española de Santiago de Compostela y la Universidad San Pablo CEU de Madrid, además de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

Cada municipio recibe anualmente el informe con los resultados obtenidos de cada uno de los colegios, y una prevalencia global de la obesidad y el sobrepeso infantil en su territorio.

-Acciones en el municipio a largo plazo.

El desarrollo del Programa Thao en los municipios se inicia mediante “temporadas”. En estas se destaca una familia de alimentos o una actividad en concreto teniendo siempre como tema transversal la actividad física. El objetivo que se pretende conseguir es promover una alimentación variada y equilibrada además de fomentar la actividad física, siempre respetando el equilibrio emocional y los ritmos diarios de las personas.

Por este motivo las temporadas engloban:

- A profesores y otros miembros del personal docente a los que se les da una serie de herramientas pedagógicas para realizar este tipo de actividades.
- También engloban a los comedores escolares y municipales, a los cuales se les proponen menús saludables de la familia de alimentos seleccionada.
- A las familias y ciudadanos se les ofrece información de cómo introducir esta familia de alimentos en sus comidas diarias.
- Los comerciantes y empresas favorecen la presencia de estos productos en sus tiendas.
- Por último los profesionales de la salud reciben una circular explicando los mensajes que comunicar a sus pacientes relacionados con la temporada en la que se encuentran.

Durante un periodo de un año cada municipio vive en torno al tema de la temporada establecido y busca actuar en todos los niveles sociales. El objetivo de esto es fomentar

un grupo de alimentos y fomentar la práctica de la actividad destacados en la temporada.

Las temporadas con las que se trabajan son:

- De la fruta
- Agua y bebidas
- Farináceos
- Frutas y verduras
- Lácteos
- Actividad física
- Ahorro en la cocina, fácil y sana
- Pescado y marisco

Dentro de cada una trabajan con el funcionamiento explicado anteriormente, centrándose durante 12 meses en la temporada específica en las que están involucrados durante ese tiempo.

Además paralelamente a las temporadas, desde la coordinación nacional de acciones y materiales las cuales se pueden organizar en cualquier momento, trabajan en las escuelas o en el municipio en general en colaboración con los monitores, profesores y asociaciones deportivas. Entre estas acciones se ofrece:

- “El patio de mi cole”. Recopilación de juegos tradicionales para jugar en los recreos o espacios abiertos.
- “El Tahobús”. Actividad que anima a los alumnos a ir andando al colegio.
- “El desayuno”. Insiste en los beneficios de realizar un buen desayuno antes de salir de casa.
- “El Deca-Thao”. Recopilación de 10 consejos para disfrutar de una vida saludable adaptados al lenguaje infantil de los niños.
- “Posters genéricos”.

Además cada año se desarrolla la semana Thao, dedicada a la alimentación y actividad física, donde se realizan actividades entorno a estos dos pilares.

- La comunicación permanente.

Las acciones y la evaluación que realiza el Programa Thao cuentan con una comunicación amplia y permanente que consiste en:

- Una imagen y marca gráfica relevante (Thao y los Tahoines).

Crea regularmente nuevos materiales y acciones a nivel nacional utilizando la fuerza de la marca Thao y la de los Tahoines para apoyar las acciones y actividades organizadas por el municipio.

- Una estrategia online: tehoweb y redes sociales.
- Publicaciones para informar de las últimas actualidades del Programa.

- Una estrategia off line: manteniendo contacto con Prensa y actos de Relaciones Públicas.

También realizan conferencias de prensa anuales, con gran repercusión en los medios de comunicación, otras con repercusión local, notas de prensa regulares para anunciar temporadas, comunicar el lanzamiento del nuevo Thao en un nuevo municipio, entrevistas en medios de comunicación con miembros de comité de expertos, de la coordinación nacional y con los responsables institucionales y políticos de los municipios.

Además la coordinación nacional organiza cada año el Encuentro Thao en un municipio conjuntamente con el ayuntamiento. Un evento que se convierte en la oportunidad para todos los profesionales que trabajan en Thao de conocerse y compartir sus experiencias.

4.4.3.3 Los Tahoies

Estos son cuatro personajes que representan el programa Thao. Son los encargados de comunicar la información y de apoyar las acciones y actividades organizadas en los municipios. Todos son muy distintos y cada uno tiene sus pequeñas virtudes y entre los cuatro se complementan formando un equilibrio perfecto.

A continuación hablaremos de ellos:



TOE: es el personaje más terrenal. Es responsable, sensato y realista. Siempre sabe encontrar el lado más divertido a las cosas. Este Thaoín se preocupa por la alimentación saludable. Es el encargado de recordarles a los demás la importancia de comer sano para crecer y evitar la obesidad.



HUI: Es juguetón y bromista y siempre está listo para encontrar la parte lúdica y divertida de las situaciones; además, es un poco irresponsable, encontrándose a veces en situaciones comprometidas.



ARE: es vital, valiente y honesto, con un carácter activo y dinámico. Le encanta la actividad física y se esfuerza mucho. A través de la actividad física transmite valores de compañerismo, de equipo y superación.



OM: Es curioso e inteligente, un poco sabelotodo. Es el más científico de los Thaoines. Se encarga de introducir los pequeños consejos de las temporadas Thao. Por lo que representa la parte científica.

5 INTERVENCIÓN EDUCATIVA

En cuanto a mi experiencia personal de prácticas, no he trabajado con el Programa Thao, ya que en el colegio en el que he realizado las prácticas trabajó con este programa anteriormente pero después se desvinculó. Los motivos por los que lo hizo, según estuve hablando con mi tutor, Director del colegio donde cursé las prácticas, fueron los siguientes:

Me afirmó que años anteriores habían trabajado con el Programa Thao, al igual que la mayoría de centros de Palencia, sin embargo no le encontraba tantas ventajas como a priori se afirmaban en dicho Programa.

Hablamos de que cuando venían los encargados del Programa a pesar y medir a los niños se perdía mucho tiempo de clase y que las recomendaciones que daban acerca de la dieta sana y la actividad física ya la realizaban ellos en el colegio y por lo tanto no veía necesario trabajar con el Programa Thao en el centro.

Dejando a un lado las razones que me explicó mi tutor durante mis prácticas, de por qué no trabajaban con Thao pasaré a sacar mis propias conclusiones basándome en otros testimonios de personas que han trabajado con él y lo conocen, además de las campañas y talleres que realizan:

Considero que el Programa Thao es muy interesante por todo lo que abarca y lo que pretende conseguir tanto en el ámbito escolar como en el familiar. Sin embargo creo que la duración es muy corta ya que trabajan un taller cada mes. Sobre el papel las actuaciones están muy completas y son muy útiles bajo mi punto de vista, pero luego al llevarlas a cabo son más costosas ya sea a nivel de materiales como de tiempo.

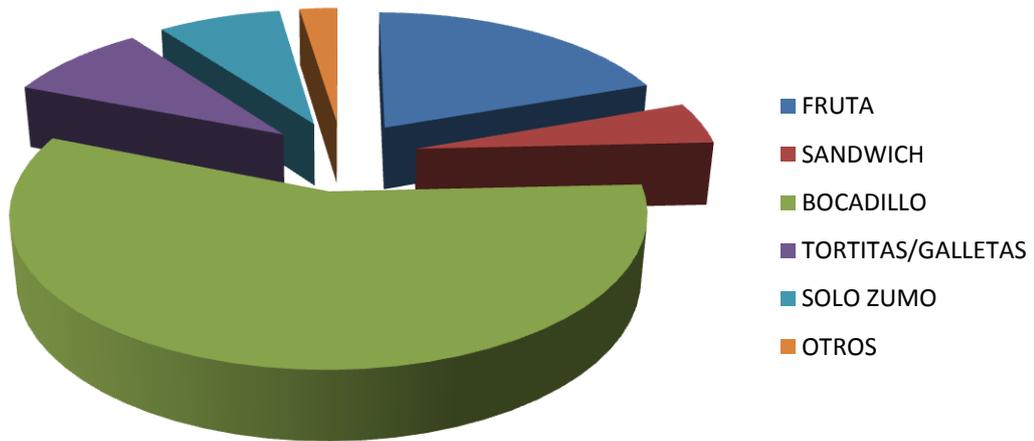
También pienso que la alimentación y la actividad física son de gran importancia, por lo que deberían ser trabajadas en la Escuela como un tema transversal y no como unas actividades puntuales de una temporada determinada.

En relación al tema, realicé una encuesta con la finalidad de analizar los almuerzos que los alumnos traían al colegio, compararlos con los que recomienda la dieta mediterránea y sacar conclusiones:

La encuesta ha sido realizada en el colegio Jorge Manrique de Palencia. En ella se reflejan los datos de lo que almorzaron los alumnos de 5ºA y 5º B durante dos semanas. Mediante ella pretendo analizar si los padres varían el almuerzo de sus alumnos, si este es equilibrado y completo y si dependen de la actividad física que van a realizar ese día en el colegio, Si tienen Educación Física y por lo tanto más desgaste calórico, o no.

Los resultados de las tablas están separados en niños-niñas, de este modo también poder contrastar la diferencia o similitud que tienen estos de almorzar y también poder sacar de ahí una valoración. Estos son los resultados obtenidos tras hacer la encuesta un total de 36 alumnos, de los cuales 17 eran chicos y 19 chicas:

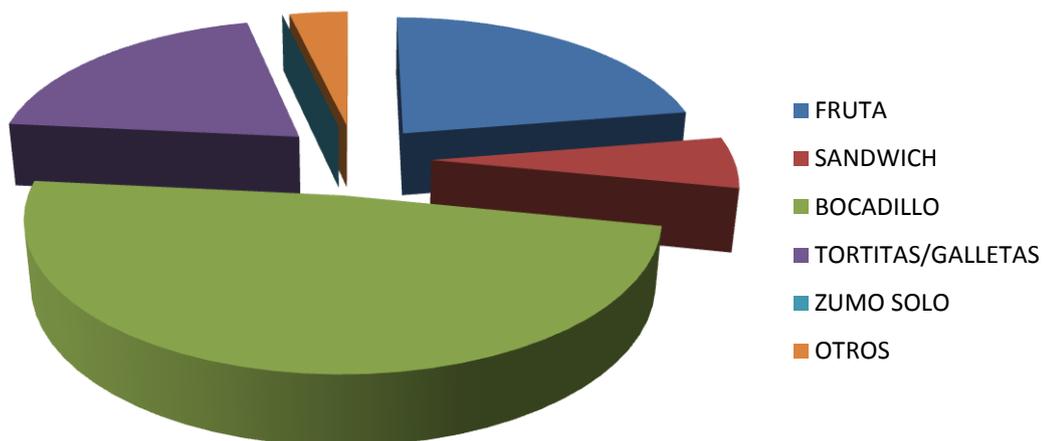
Almuerzos chicos de 5º A y 5º B durante dos semanas



Gráfica 1: Almuerzo chicos

TOTAL DE ALUMNOS 17

ALMUERZOS CHICAS 5ºA Y 5º B DOS SEMANAS



Gráfica 2: Almuerzo chicas

TOTAL DE 19 ALUMNOS

Los datos que he obtenido de mis alumnos indican que tanto los chicos como las chicas suelen almorzar generalmente bocadillos. Aunque en la encuesta no sale los bocadillos suelen variar, no suelen traer dos días seguidos el bocadillo de lo mismo, alternan entre chorizo, mortadela, nocilla, etc. Estos los traen cualquier día, no varía que tengan más desgaste físico o menos.

Se puede observar que las dos tablas son muy parecidas entre chicos y chicas, no hay mucha diferencia entre sus tipos de almuerzos. Ambos traen un porcentaje parecido de fruta y sándwich.

También se puede observar cómo hay más chicos que sólo traen zumo para almorzar, aunque esto no suele ser todos los días, sino alguno de la semana.

Por último en colores rojo y naranja los porcentajes de los niños y niñas que traen sándwiches y otro tipo de almuerzos, estos abarcan un porcentaje pequeño en la gráfica.

CONCLUSIONES DE LAS GRÁFICAS:

Si comparamos la gráfica que hemos obtenido de los alumnos con las recomendaciones o ejemplos de almuerzos que promueven la dieta mediterránea podemos obtener conclusiones relevantes de si estos almuerzos son o no saludables.

En primer lugar definir qué es la dieta mediterránea y en qué consiste, ya que es la que voy a utilizar como base para analizar las gráficas anteriores:

La dieta mediterránea es un estilo de vida que abarca a los países de la cuenca del mediterráneo, y en gran medida a España. Esta no incluye desde diferentes maneras de combinar ingredientes de la agricultura local, recetas y formas de cocinar propias de cada lugar con celebraciones y tradiciones típicas que, junto a la práctica del ejercicio físico moderado y diario completan este estilo de vida saludable.

Una vez definida la dieta Mediterránea que tanta importancia tiene en nuestro país procedo a obtener las conclusiones de mi estudio:

Como podemos observar en la *Figura 3*, los almuerzos de la dieta mediterránea obtenidos de su página web, son muy variados. Predominan los lácteos, ya sea en forma de yogurt, leche o quesos complementándolos con hidratos como pueden ser galletas y fruta. También se puede observar que introducen proteínas animales, además de la de los lácteos, bien en bocadillos o en raciones. Por último la ingesta de hidratos como son las tortitas con arroz.

Comparando estos almuerzos con los de los datos que he obtenido en mí encuesta puedo obtener como conclusiones a nivel general, que los almuerzos que llevan los alumnos de 5º curso al colegio son variados y equilibrados. La ingesta de proteínas es mayo a la recomendada en la dieta mediterránea, sin embargo la ingesta de frutas y de hidratos es semejante a la de la dieta mediterránea.

La gran diferencia que se puede apreciar, es la ingesta de lácteos. En este ejemplo de almuerzos de la dieta mediterránea es lo que predomina, sin embargo los alumnos prácticamente nunca ingerían lácteos en el almuerzo. Esa es la gran diferencia que se puede observar, aunque en general los almuerzos, como ya he mencionado anteriormente son en general variados y completos.

Media Mañana	Yogur líquido con arándanos y trocitos de galleta tipo María.	Leche con muesli y plátano.	Bocadillo de lechuga, tomate y jamón cocido. Zumo natural de nectarina.	Tortitas de arroz. Kiwi.	Kéfir con miel.	Aperitivo: pulpo a la gallega.	Aperitivo: tabla de quesos.
-----------------	--	--------------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

Figura 3: Ejemplo almuerzos dieta mediterránea

6 CONCLUSIONES

En consecuencia con el elevado nivel de obesidad y sobrepeso por el que está pasando España actualmente, y debido sobre todo a las consecuencias negativas y las enfermedades crónicas que esto produce sobre nuestra población, creo fundamental la instauración de hábitos saludables y de estilos de vida activos en nuestra sociedad.

Los factores que afectan a su aparición son variados y diversos, aunque los que destaco por encima de los demás son los que están relacionados con el progreso de las tecnologías, en el sedentarismo que estas provocan en nuestra población infantil, además de las condiciones sociales y laborales. Todo esto ha provocado unos hábitos alimenticios poco favorables y nocivos para nuestra salud, además de la disminución de la actividad física, que tanto beneficio genera en nuestro organismo, aumentando así el sedentarismo en nuestro tiempo libre.

En estos últimos años han aparecido diversas campañas para prevenir y evitar estos problemas. Esto ha hecho que se genere un ambiente de preocupación en nuestra sociedad en la adquisición de este tipo de hábitos adecuados que les permitan el desarrollo a una vida saludable plena. Este aspecto fundamental, es básico que se trabaje desde la infancia, debido a que esta es una edad propicia y fundamental para inculcar estos hábitos debido a la gran recopilación de información que tienen los niños de estas edades y sobre todo empezar a construir su personalidad en relación a estos. Por este motivo se considera la Escuela como un contexto muy importante para desarrollarlos, sin olvidarnos siempre del contexto familiar, totalmente fundamental para esto.

Por lo tanto es muy importante trabajar la alimentación y la realización de actividad física como un tema transversal en la Escuela y no trabajarlo de manera puntual e insuficiente.

Para conseguir esto en nuestro país se han creado unos programas y estrategias con la finalidad de conseguir, con el tiempo, disminuir este tipo de problemas. La Estrategia Naos y los programas Perseo y Thao tratan de inculcar esta serie de consejos y recomendaciones para poder conseguir esta serie de objetivos. Desde mi punto de vista es fundamental la implicación del profesorado en las aulas, debido a que trabajamos con los niños día a día y un modelo para nuestros alumnos.

A todo esto debemos incluir la cooperación y coordinación con las familias, ya que estas son las principales responsables de la educación de los niños, junto con las escuelas. Es por esto que debemos unirnos con una meta común, el desarrollo y la formación de los niños. Por esto una buena alimentación y una vida activa son herramientas fundamentales para poder conseguir el correcto desarrollo de estos.

Personalmente creo que si conseguimos inculcar esta serie de hábitos a los niños, que los integren a su estilo de vida cotidiana, estos obtendrán una base importantísima para su desarrollo y poder

7 LISTA DE REFERENCIAS

-Abascal Gómez, JM; Ávila España, JC; Fernández Pastor, JM; Jaenes Sánchez, JC; Martín LLaudes, N; Ribas Serna, J. (1989). *Educación para la Salud en la Práctica Deportiva Escolar*. Sevilla: UNISPORT.

-Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca.

-González Lozano, F. (2001). *Educación en el Deporte*. Madrid: CCS.

-Gutiérrez Sanmartín, (1995). *La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.

-Castro, María José (2007). Profesora de la Uva presenta los resultados del Estudio de alimentación y nutrición en la población infanto- juvenil de Castilla y León. Norte de Castilla.

8 WEBGRAFÍA

-Ausina Gómez, Amparo; pediatra en el centro de salud La Florida de Alicante, en su artículo *¿Qué importancia tiene la alimentación en su salud?* (visualizado 12/03/2015)

<http://www.fundacionsaludinfantil.org/documentos/C021.pdf>

-Delgado Fuentes, Salud. Alimentación, Fitnes y Nutrición (visualizado el 13/04/2015)

<http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/metabolismo-basal-que-es-para-que-sirve/>

-Día Nacional de la Salud, NAOS (Visualizado 15/04/2015)

http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/PRESENTACION_DNN_2014.pdf

-Estrategia Naos (Visualizado 26/05/2015)

<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/piramide/masInformacion.html>

-Fundación Dieta Mediterránea.

<http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/que-es-la-dieta-mediterranea/>
Visualizado 12-05-2015

-Fundación Thao. ¿Dónde estamos? (Visualizado 27/06/2015)

http://thaoweb.com/es/fundacion_thao/donde_estamos

- Fundación Thao. ¿Qué hacemos?(Visualizado 27/06/2015)

http://thaoweb.com/es/fundacion_thao/que_hacemos

- Fundación Thao. ¿Quiénes somos? (Visualizado 06/2015)

http://thaoweb.com/es/fundacion_thao/quienes_somos

-Luengo Vaquero, C. (Junio de 2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp.*

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.pdf> (Visualizado 4 Marzo 2015)

-Organización Mundial de la Salud.

http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/ (2015 visualizado el 22/04/2015)

-Programa PERSEO (Visualizado 28/05/2015)

<http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>

-Revenga, Juan (14 Febrero 2014). Blog 20 minutos (visualizado el 13/03/2015)

<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2014/02/28/conoce-tu-gasto-energetico-total-2-el-metabolismo-basal/>

-Torres Aured, M^a Lourdes, enfermera de Nutrición y Dietética de Zaragoza y Francés Pinilla, Marina; enfermera de Atención Primaria de Zaragoza. Artículo “La dieta equilibrada” (2007). (Visualizado 12/04/2015)

<http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

10 ANEXOS

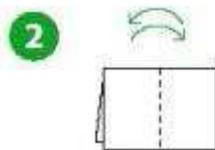
ANEXO

1

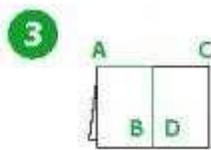




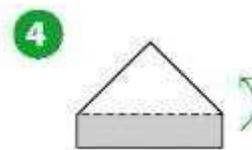
1 Plegar una hoja **A4** por la mitad



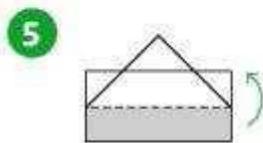
2 Doblar y desdoblar la hoja por el medio



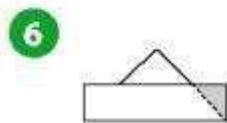
3 Hacer coincidir **A** y **B**
Repetir el paso con **C** y **D**



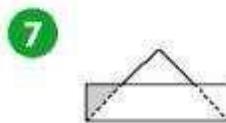
4 Levantar una sola hoja de la parte sombreada



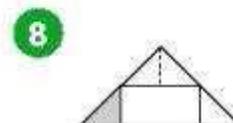
5 Dar vuelta a la hoja y repetir el paso anterior



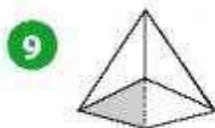
6 Meter la hoja sombreada entre el triángulo y la hoja de atrás



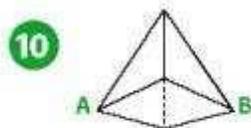
7 Repetir el paso 6 con todas las esquinas restantes



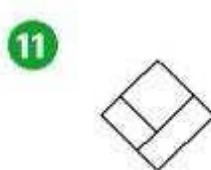
8 Así queda el triángulo



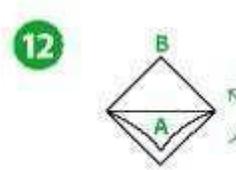
9 Abrir por debajo como si fuera un sombrero...



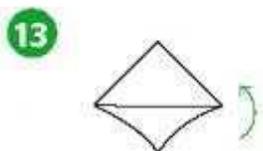
10 ...y juntar el punto **A** con el **B**



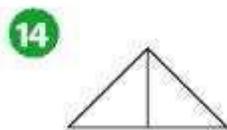
11 Quedará un rombo con estas líneas



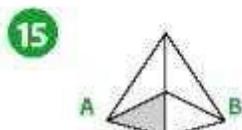
12 Levantar la punta **A** y hacerla coincidir con la **B**



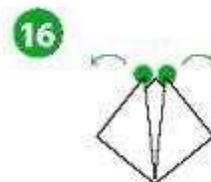
13 Girarlo y levantar la otra punta



14 Quedará un triángulo como este

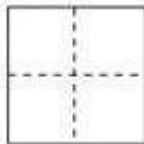
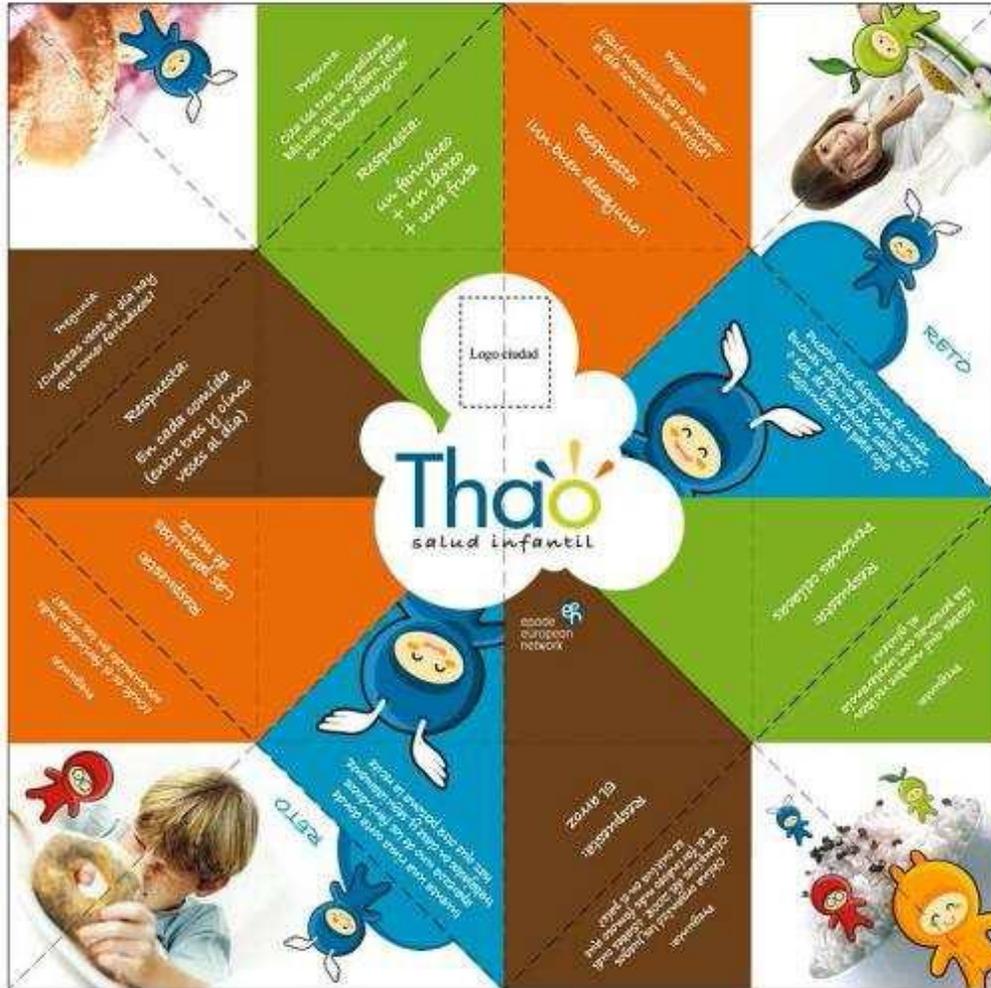


15 Se vuelve a abrir por debajo como si fuera un sombrero y se juntan **A** y **B**

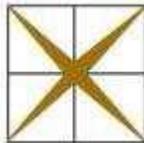


16 **Abrir la figura que queda**, tirando de los puntos verdes hacia afuera

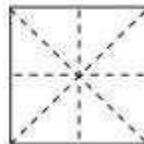
ANEXO 4



1. Recortar el cuadrado más arriba y plegarlo en dos según los puntitos. Repetir al revés, luego desplegarlo de nuevo. Se obtienen entonces dos pliegues marcados en forma de cruz.



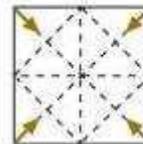
4. Dar la vuelta a la hoja y llevar de nuevo las 4 esquinas hacia el centro. Se obtiene esta forma.



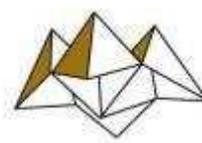
2. Dar la vuelta a la hoja.



5. Dar la vuelta a la hoja de nuevo. Deslizar los índices y pulgares, indicados por las flechas.

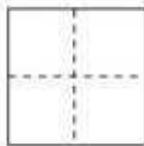
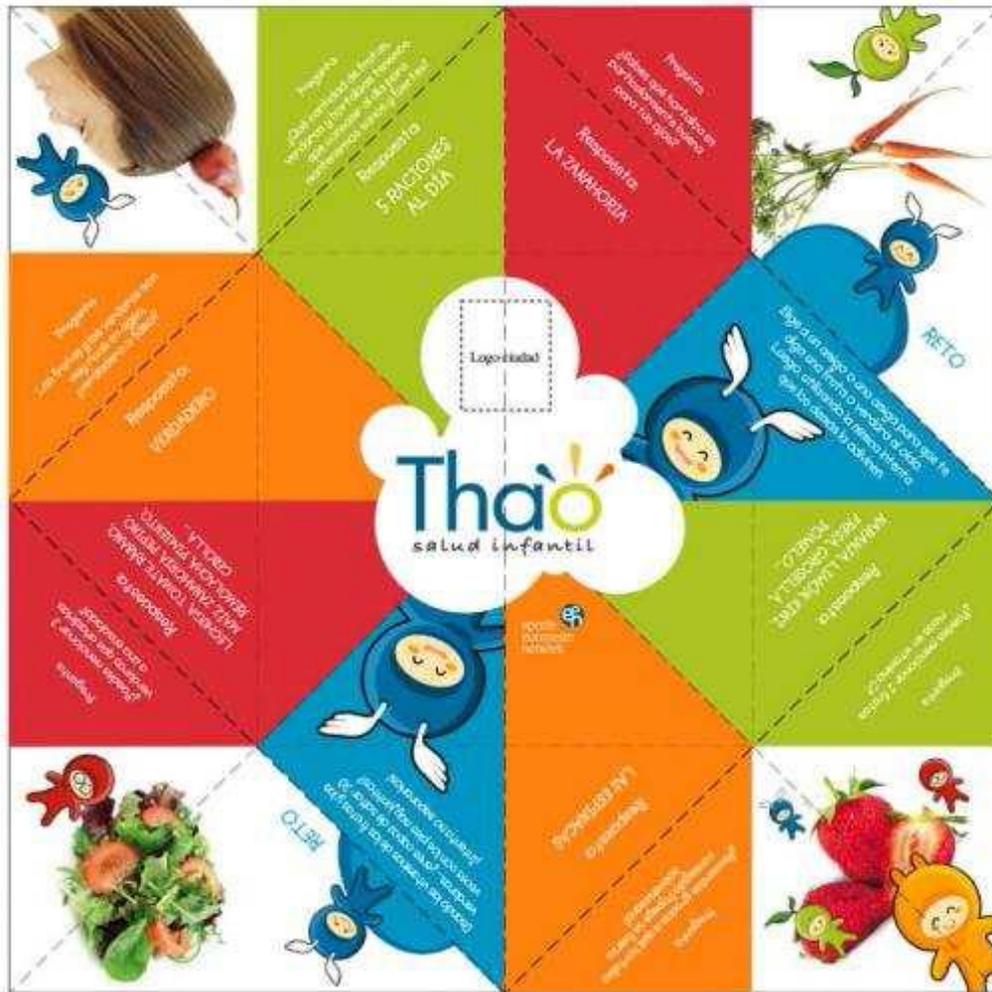


3. Llevar las 4 puntas hacia el centro según las flechas.

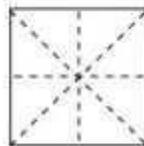


6. Se obtiene una pajarita plegada (con 4 pliegues).

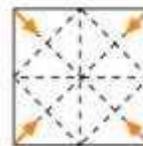
ANEXO 5



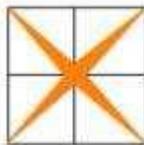
1. Recortar el cuadrado más arriba y plegarlo en dos según los puntitos. Repetir al revés, luego desplegarlo de nuevo. Se obtienen entonces dos pliegues marcados en forma de cruz.



2. Dar la vuelta a la hoja.



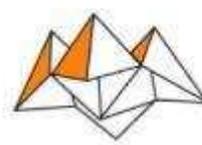
3. Llevar las 4 puntas hacia el centro según las flechas.



4. Dar la vuelta a la hoja y llevar de nuevo las 4 esquinas hacia el centro. Se obtiene esta forma.



5. Dar la vuelta a la hoja de nuevo. Desdorar los índices y pulgares indicados por las flechas.



6. Se obtiene una pajarita plegada (con 4 pliegues).

ANEXO 6

Pequeño test familiar de actividad física

Para tener una buena salud, es importante llevar una dieta variada y equilibrada. ¡Pero también hace falta moverse! Deporte, juegos...Lo esencial es mantenerse activo cada día.

¿Estáis preparados para rellenar este test en familia? ¡Empecemos!

3, 2, 1...
¡adelante!

Moverse cada día es indispensable para mantenerse sano. La práctica de actividad física regular favorece un buen crecimiento y ayuda a proteger el cuerpo de algunas enfermedades. Y ante todo...

¡Proporciona bienestar!

Los expertos recomiendan realizar al menos 30 minutos de actividad física al día para los adultos, y 60 minutos para los niños y las niñas. Y vosotros, ¿cómo lleváis la actividad física?

Descubridlo haciendo este test juntos.

1 Las comidas, tu hijo o tu hija las hace:

- Delante de la televisión.
- Viendo las noticias, pero luego apaganos la tele.
- Tranquilamente, hablando en familia.

Consejo saludable:

En la mesa, la televisión hace que nos olvidemos de que estamos comiendo. Este es un buen momento para compartir durante el cual nos podemos relajar y conversar en familia.



2 Cada día, tu hijo o tu hija pasa delante de una pantalla:

- Más de 2 horas, le encanta.
- 1 hora, entre el chat y sus programas preferidos.
- Menos de 1 hora, sólo su programa preferido e Internet para los deberes.

Consejo saludable:

Sentarse delante del ordenador o mirar la televisión son actividades sedentarias, que no hacen trabajar los músculos. Por eso, es mejor dedicarnos menos tiempo... ¡Y más a moverse!



3 Cuando tu hijo o tu hija se desplaza a pie:

- ¡No le gusta nada! Prefiere ir al colegio en autobús o en coche.
- Aunque protesta para moverse a pie, al final lo hace.
- Le gusta sacar al perro y por las mañanas va al cole a pie con sus compañeros.

4 Cuando llega el fin de semana:

- No hay forma de hacer que mi hijo o mi hija se mueva, prefiere ver la tele.
- Procuramos salir a pasear 1 hora los domingos, según el tiempo.
- Organizamos salidas en familia: paseos en bicicleta, excursiones, etc.

5 Cuando está con sus amigos y amigas, a tu hijo o tu hija le gusta:

- Navegan por Internet y juegan con videojuegos cada tarde.
- Ven un poco de televisión, pero a veces organizan salidas activas al aire libre.
- Están siempre fuera jugando, con la pelota, la bici... ¡No para!

Consejo saludable:

En exterior o interior, podemos estar siempre moviéndonos!



6 La Fiesta de la bicicleta o el Día sin coche te inspiran:

- Si hubiera que hacer todo lo que nos proponen...
- Me parecen bien, aunque normalmente no hacemos nada especial esos días.
- ¡Buenas iniciativas! Son ideas para hacer con amigos o para el fin de semana.

7 Como padre o madre, practicas actividad física:

- Nunca, el día a día ya es lo bastante cansado como para hacer deporte.
- De vez en cuando, aunque me gustaría que fuera con más regularidad.
- A menudo, individualmente y en familia. Durante el fin de semana compartimos actividades deportivas variadas.

Consejo saludable:

Se pueden programar actividades en familia para moverse disfrutando, también con vecinos y amigos. Salir a la comba o jugar a la pelota en el exterior y, en el interior... ¿Qué tal un concurso de cocina?



ANEXO 7

RECETAS:

· Batido de galletas y cacao:

Ingredientes:

- Galletas
- Cacao

- Leche
- Yema de huevo cruda
- Azúcar

Elaboración:

Batir todo con la batidora y dejar enfriar. También se le puede añadir un plátano.

· **Bebida con sabor a naranja:**

Ingredientes:

- 1 litro de leche fría
- 5 naranjas.
- 100 gramos de azúcar.

Preparación:

Exprimimos las naranjas, les añadimos azúcar y mezclamos con la leche poco a poco.

· **Bolitas de chocolate:**

Ingredientes:

- Una caja de galletas tipo María
- 6 cucharadas de cacao
- 2 paquetes de margarina.
- Fideos de chocolate

Preparación:

Se le da a cada niño un recipiente de plástico donde puedan machacar las galletas con las manos.

Se mezcla la margarina a temperatura ambiente con el cacao, hasta obtener una masa pegajosa. Se le añade las galletas molidas y hacemos bolitas. A continuación las rebozamos con los fideos de chocolate.

· **Crema de limones:**

Ingredientes:

- 2 limones.
- 200 gramos de nata montada.
- ½ bote pequeño de leche condensada.

Preparación:

Se lavan bien los limones con agua caliente y se secan con papel de cocina. Luego se exprime el zumo de los limones y se vierte en un bol.

Se ralla la piel de los limones con un rallador fino y se añade al zumo que hemos preparado. Después se agrega la leche condensada.

Se mezcla todo bien hasta que quede una crema muy fina.

Finalmente se añade la nata, esta vez se procura mezclar pero sin remover demasiado para que quede esponjoso. La crema se reparte en cuatro recipientes pequeños o en un bol mediano y se mete en la nevera hasta el momento de servirla.

· **Helado de plátano:**

Ingredientes:

- 1 bote pequeño de leche condensada
- 3 plátanos.
- Zumo de medio limón.

Preparación:

Batir todos los ingredientes y meterlo en el congelador.

· **Macedonia de frutas:**

Ingredientes:

- Frutas variadas.

- Azúcar.

Preparación:

Lavar y pelar las frutas. Cortarlas en tacos pequeños y mezclarlas todas en un bol.

Si queremos podemos echar a la macedonia azúcar, aun que es preferible no usarla.

· **Pastel de plátano:**

Ingredientes:

- Plátanos maduros.

- Queso fresco y leche

- Sirope de chocolate o mermelada

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta consistente. Servir frío y adornar con el sirope o la mermelada. También se puede decorar con rueditas de plátano o almendras fileteadas.

· **Patatas rellenas:**

Ingredientes:

- Patata (1 por niño)

- Jamón cocido

- Queso para untar natural (tipo philadelphia)

Preparación:

Se cuece la patata, una vez fría se parte en dos, se le quita la piel y se vacía un poco.

Se hace una mezcla con el jamón picado y el queso de untar y se rellena la papata. Para

acabar se puede espolvorear un poco de queso rallado.

· **Pinchos de jamón:**

Ingredientes:

- Jamón en lonchas.

- Queso de untar.

- Tomates cherry.

- Palitos (pinchos)

Preparación:

Untamos el queso en las lonchas de jamón y las enrollamos. Las envolvemos con platina o papel film y las apretamos bien. Metemos en la nevera y dejamos enfriar.

Cortamos en rodajas y las metemos en el pincho alternando con los tomates cherry.

· **Polos de yogurt natural:**

Ingredientes:

- ½ taza de yogurt natural.

- ½ taza de cualquier clase de jugo de truta.

- ½ taza de fruta.

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Mezclar bien. Verter en moldes de polos o en vasos desechables con palitos de polos. Congelar hasta que estén firmes.

· **Tomates rellenos:**

Ingredientes:

- Tomates.

- Mayonesa.

- Atún en aceite y aceitunas.

- Unas hojas de lechuga.

Preparación:

Cortamos los tomates a la mitad y le quitamos la pulpa. Lo ponemos a escurrir y luego la mezclamos con el atún, previamente escurrido, con lechuga muy picadita y un poco de mayonesa. Con esto rellenamos los tomates y lo adornamos con aceitunas.

· **Brochetas de fruta:**

Ingredientes:

- Pera
- Manzana.
- Plátano.
- Melón.
- Fresas.
- Sirope de chocolate.
- Palos (como el de los pinchos morunos)

Preparación:

Lavamos todas las frutas y las partimos en trozos pequeños. Vamos pinchando las frutas alternándolas en el palo.