



Comer y Crecer



C.P. Campo Aranelo (Junta de Extremadura)

Entre nuestras preocupaciones diarias como profesores y profesoras, padres y madres está la alimentación de los pequeños. Sabemos que el alimentarse bien va a influir en los niños y niñas para estar sanos y tener una mayor calidad de vida. Algo que nos ocupa y preocupa mucho: la obesidad infantil y las principales enfermedades que aparecen en nuestra sociedad (cardiovasculares, diabetes, cierto tipo de cánceres...), están relacionadas, además del sedentarismo, con una alimentación inadecuada.

En esta Boletina intentamos aportar nuestro granito de arena para trabajar el tema de la educación nutricional en las aulas y aportamos actividades, libros, documentales, reflexiones y líneas de pensamiento de varios referentes nacionales e internacionales.



Editorial: Educación nutricional

En cuanto a la actitud de los padres yo lo resumo en una frase: *“hay que educar con el ejemplo”*.

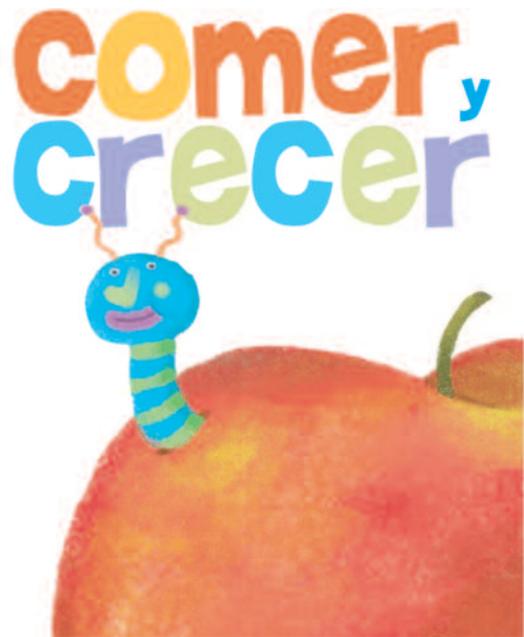
Dra. Concepción Vidales

En la sociedad actual la dieta está cada vez más desequilibrada y alejada de las recomendaciones básicas: consumo abundante de frutas y verduras, consumo moderado de grasas... El sedentarismo presenta una tendencia creciente que alarma y debe preocuparnos. Necesitamos información clara, coherente, veraz y sólida, lejos de los vaivenes de las noticias sensacionalistas y de las frivolidades que esconden intereses comerciales.

La oficina regional europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha presentado unas proyecciones para dentro de 15 años que pintan un panorama muy sombrío para la salud pública del continente, relacionados con la mala alimentación y los estilos de vida sedentarios.

El informe sitúa a España entre los países donde se espera un incremento importante de estos problemas, con aproximadamente un 30% de obesidad (hombres, 36%; mujeres, 21%) y un 70% de sobrepeso (hombres, 80%; mujeres, 58%). Desde 1980 la obesidad se ha doblado en todo el mundo, según la OMS.

Las aulas son el reflejo de la sociedad en la que vivimos, la alimentación sana y los hábitos de vida saludables deberían estar presentes en el



currículo escolar. La educación nutricional en la escuela es necesaria porque aportaría los conocimientos básicos de los alimentos que muchos escolares y sus familias desconocen.

Educar a los niños y a las niñas sobre la comida de una manera práctica, divertida y que logre hacerles reflexionar es la manera en que podemos proveerlos con el conocimiento y las herramientas que necesitan para tener vidas más activas y saludables. ¿A qué estamos esperando?

Carlos López Cortiñas
Secretario General FETE-UGT



Luz Martínez Ten
Secretaria Políticas Sociales FETE-UGT





La Boletina de Políticas Sociales



La Alimentación en la infancia



La alimentación constituye uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan los adultos responsables de los niños en edad escolar.

En esta etapa, la voluntad infantil lleva a los niños a elegir cosas en general –y alimentos en particular– según su percepción sensitiva: colores, sabores, textura, etc. Habitualmente los alimentos elegidos con este criterio no se corresponden con los más adecuados para el desarrollo infantil y sí con los más deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud.

Hoy en día, existe una gran pérdida de los hábitos saludables tanto en la población adulta como en los escolares. En muchas ocasiones a los escolares se les proporciona los alimentos que desean o no se dedica el tiempo necesario a enseñarles a tener una buena alimentación y, en otras ocasiones porque los padres, educadores o responsables de los escolares no tienen buenos hábitos alimentarios.

Hay que destacar que los niños o escolares aprenden los hábitos alimentarios familiares, es decir, si los adultos no comen verdura, evidentemente los niños tampoco la tomarán.

Esta situación de elección de alimentos poco nutritivos no conduce a una malnutrición más o menos severa. Habitualmente el problema clínico que aparece es el desarrollo de estados carenciales, sobre todo en micronutrientes. Esto se debe a que las fuentes alimentarias de estos nutrientes pertenecen al grupo de alimentos peor tratados por la población infantil: verduras, frutas frescas y pescados. Las deficiencias en vitamina D, ácido fólico y zinc son las más comunes entre los escolares de las sociedades industrializadas. Otras veces se traduce en un aporte excesivo de energía que puede desencadenar la obesidad infantil, uno de los grandes problemas de la actualidad.

Así, en la sociedad actual, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado y ya no sólo se pretende conseguir un crecimiento óptimo y evitar la malnutrición y la aparición de enfermedades carenciales, sino también, a través de la misma, optimizar el proceso de maduración, instaurar hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades de base nutricional, como la obesidad, hipertensión o diabetes tipo 2. Las citadas enfermedades, que por primera vez comienzan a evidenciarse en la edad pediátrica, afectan inevitablemente a la calidad y expectativa de vida. Este objetivo debe cumplirse por parte de los padres, educadores y demás responsables de los escolares.

La ciencia ha demostrado que la mejor edad para asimilar buenos hábitos alimentarios y de salud es en la infancia temprana, en concreto entre los 3 y los 6 años. Para demostrarlo, se han publicado estudios con una intervención nutricional a esta temprana edad, enseñando buenos hábitos alimentarios y de ejercicio físico. Los resultados muestran que pasados 3 años desde la intervención, los niños mantienen los hábitos adquiridos previamente (Céspedes, J., Fuster, V., 2013).

Por ello, enseñar a los niños o escolares a tener buenos hábitos desde edades tempranas promueve que se mantengan esos hábitos en la edad adulta, y por tanto se trata de reducir los riesgos que provocan unos malos hábitos en la salud, tanto de los niños como de los adultos.

Sin embargo, alimentar de forma saludable a los niños constituye a veces un problema y pueden existir muchas dudas a la hora de preparar los platos y los menús. Para apoyar en esta tarea intentaremos, a través de estas páginas, repasar aquellos puntos necesarios para elaborar una dieta adecuada, saludable y garantice su crecimiento y desarrollo.



Lo que hay que saber: Comedores escolares

Debemos saber que el menú del "comedor escolar" aporta entre un 30% y un 35% de las necesidades energéticas diarias y debe ajustarse a las necesidades de micronutrientes esenciales. Hay que saber que los menús en los que se ofrece la posibilidad de elegir, la oferta debe estar coordinada para que la elección se ajuste siempre a la estructura básica. En estos casos, la educación nutricional de los escolares debe ser suficiente para que se corresponda con una buena selección.

Recomendaciones para padres y usuarios de comedores escolares:

1. Conocer los alimentos que componen el menú, lo que permitirá hacer un menú compensador para la cena.
2. El desayuno es una comida indispensable. Debe ser lo más equilibrado posible en composición y en cantidad, no deben faltar los alimentos lácteos, frutas y cereales. Aporta un 25% de la energía del día y debe ser suficiente.
3. Es importante no saltarse la media mañana, en la cual se incluirán cereales y frutas.
4. La merienda se debe aprovechar para incluir fruta y lácteos.
5. La cena es una comida de esquema similar al almuerzo pero con cantidades reducidas, sin olvidar el aporte lácteo.
6. La alimentación debe ser variada.
7. Se deben utilizar lo menos posible los dulces y la bollería industrial. Se debe elegir que en el menú del comedor se mantenga el postre lácteo y/o la fruta fresca.
8. En cuanto a la fibra, se debe cuidar que se cumpla el aporte de verduras, cereales y pan integrales.
9. Se deben evitar cocinar con salsas y fritos de forma habitual.
10. Se debe promover la educación nutricional desde todos los estamentos.



El comedor escolar puede y debe ser un marco en el que día a día los escolares adquieran unos mejores hábitos alimentarios

El comedor escolar debe cumplir:

1. Cantidades mínimas por plato y según la edad.
 2. Textura y forma de presentación.
 3. Aportes grasos (deben ser de origen vegetal).
 4. Está prohibido el uso de mayonesas, cremas y productos de bollería.
 5. Se debe utilizar huevo pasteurizado y carnes magras.
 6. Cuidados en el transporte de los alimentos, temperatura, etc.
 7. Notificar los cambios en el menú y guardar una muestra, adecuadamente refrigerada, de los platos servidos, durante tres días.
- Se debe hacer entrega a los alumnos de una guía de menús mensual.

Por último, se debe insistir en que el comedor escolar puede y debe ser un marco en el que día a día los niños adquieran unos mejores hábitos alimentarios y comprendan las normas para la buena práctica alimentaria durante toda la vida.



Conversando con: Dra. Concepción Vidales

Queríamos saber, cómo es actualmente la alimentación de los niños/as en España. ¿Qué cuestiones han mejorado y cuáles han empeorado en la alimentación infantil española?

La alimentación de los niños en España cada día es mejor. Es verdad que seguimos con mucha influencia aun de comidas rápidas (sobre tos los fines de semana) pero en mi experiencia estamos volviendo a cuidar los menús diarios tanto en los colegios como en casa con comidas tradicionales como las legumbres o carnes y pescados. Toda la información que podemos encontrar en los medios de comunicación sobre enfermedades y patologías relacionadas con una mala nutrición y alimentación está haciendo que las familias se impliquen más con la manera de alimentarse y esto se refleja en un mayor interés por conocer aquello que no debe faltar en el día a día de la alimentación de nuestros hijos.

Los padres y colegios están tomando más conciencia de la importancia de la alimentación en nuestra salud y sobre todo en la de nuestros niños y cada vez las familias buscan hacer una compra de mayor calidad. Nos estamos dando cuenta de que llevar una mala alimentación acarrea a las largas enfermedades como la hipertensión, la diabetes, obesidad y somos más conscientes de intentar corregir malos hábitos.

Los índices de obesidad infantil aumentan cada año, ¿Crees que se deben poner a dieta a los niños obesos ya desde la primera infancia?

Los niños obesos deben ponerse en manos del especialista desde el principio, porque solo así podremos prevenir enfermedades en la edad adulta derivadas de la obesidad. Debemos concienciarles y educarles en hábitos saludables desde la primera infancia.

Con nombre propio



Dra Concepción Vidales Aznar.

La Dra. Vidales es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, además de especialista en nutrición, dietética humana y trastornos del comportamiento alimentario. Es también miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, así como de la Sociedad Española de Mesoterapia.

Directora Médico de Nutrimec y Nutricole
www.nutrimec.com

El aumento de la obesidad infantil en la población española es debido a muchas causas.

La primera, en mi opinión, es la pérdida del equilibrio en las comidas, por el abuso de grasas y azúcares simples y proteínas en detrimento de las verduras y frutas .

La segunda y no menos importante es la falta de ejercicio físico, los niños ahora pasan más tiempo delante del ordenador, televisión, video juegos y a más ingesta si no se quema, más obesidad.

Además, las prisas de los mayores se transmiten a los niños, así por las mañanas muchos niños salen sin desayunar de sus casas porque llegan tarde al colegio, por ejemplo, y de esto debemos responsabilizarnos los padres. Solo se educa bien con el ejemplo, y muchas veces nos olvidamos de ello.



Conversando con: Dra. Concepción Vidales

En cuanto a la actitud de los padres yo lo resumo en una frase que siempre les digo : **“hay que educar con el ejemplo”**

Los niños desde muy pequeños actúan por imitación, ya sea de padres, compañeros, profesores... Si un niño ve a su padre que no desayuna, que después de comer se toma un dulce, que para comer se toma 3-4 cervezas...el niño acabará por ver eso normal y al revés también: si se desayuna en familia, en la mesa siempre hay ensalada y fruta y hay unos hábitos de ejercicio regulares, los niños lo asumirán como habito dentro de sus rutinas y tendremos todo ganado de cara a inculcar unos buenos hábitos desde la familia. Los padres deben ser un ejemplo de buena conducta y valores para sus hijos en todos los aspectos de la vida, incluida la buena alimentación.

La adolescencia es una época muy complicada para padres e hijos, ¿cuál es la mejor actitud que deben tomar los padres para prevenir trastornos de la alimentación, tan comunes hoy en día, como la anorexia o la bulimia?

La mejor actitud en la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario es educar con el ejemplo, conocer a nuestros hijos y su entorno y sobre todo intentar mantener con ellos una comunicación fluida y de confianza. Pero si a pesar de estas medidas, desde casa o el colegio nos informan de actitudes anómalas ante la comida o en su comportamiento habitual, lo más importante es detectarlas a tiempo y acudir cuanto antes a un profesional que nos guíe y dirija en el proceso que necesitara de tratamiento psicológico, incluso a veces médico y muchas veces contra la voluntad del paciente. Existen algunos factores de riesgo que pueden desencadenar anorexia y bulimia como el perfeccionismo y la baja autoestima entre otros.

¿Cree que la educación nutricional se debería introducir en la escuela como prevención a futuros trastornos alimenticios?

Si. En España nos involucramos con muchas campañas de concienciación en cuanto a “decir lo que se debe hacer”, pero en mi opinión falta todavía la inclusión de esta “asignatura pendiente de Educación nutricional” como tal. En este sentido nosotros aportamos nuestro granito de arena con **Nutricole**, un proyecto maravilloso que ya estamos implantando en algunos colegios en forma de talleres de educación nutricional, para de una manera directa acercar a los niños formas saludables de alimentarse. El último taller de zumo terapia fue todo un éxito hasta el punto de que muchos de los niños pidieron como regalo a sus padres una licuadora para poder elaborar los zumos incluyendo las verduras y frutas, y es que de eso se trata! Los niños deben conocer desde pequeños que comen, que les pasaría si se alimentan a base de pizzas o productos prefabricados, la importancia de una alimentación equilibrada y los problemas que conlleva no cuidar nuestro cuerpo con la alimentación.

Los hábitos de vida saludables y el ejercicio físico no están asimilados por una gran parte de la población, ¿Cuál puede ser el papel de la escuela/comedores escolares para intentar revertir esta situación?

Los colegios, comedores, y escuelas donde nuestros hijos pasan muchas horas del día deben tener un importante compromiso con la inclusión de hábitos saludables entre ellos la nutrición y la actividad física. Pero en mi opinión todos y todas tenemos que comprometernos con la educación nutricional de los niños porque lo que aprendan y vean hoy les guíara mañana.



La Boletina de Políticas Sociales



Alimentos Imprescindibles para la alimentación del niño

- **PROTEINAS:** son el alimento del músculo y ayuda en la formación de hueso y en el crecimiento así como en las defensas contra infecciones y las necesitaremos a lo largo de toda nuestra vida para la reparación y construcción de tejidos. Entre ellas no deben faltar las de origen animal (carne, pescado, huevo, lácteos...) porque son las de más alto valor biológico, y también las de origen vegetal (legumbres, soja, quínoa...).



- **HIDRATOS DE CARBONO:**

Nos proporcionan la energía necesaria para el día, son como la gasolina del motor. Sin ellos no podríamos arrancar. Los encontraremos en cereales (pastas, pan,) o arroz o frutas. Recomendamos el bocadillo como un buen ejemplo de merienda con carbohidratos saludable.



- **AGUA:**

Es fundamental mantenernos siempre bien hidratados, tanto los niños como los adultos. Beber entre 1,5-2 litros de agua sería lo recomendable. Y además ingerir frutas y verduras por su gran poder de hidratación, lo podemos hacer en forma de licuados o zumos (frescos, recién exprimidos) como una opción saludable y fácil y rica.



VITAMINAS : Como intermediarios en multitud de reacciones del organismo del niño : Tenemos que obtenerlas de dos alimentos imprescindibles : VERDURAS Y FRUTAS

- **MINERALES:** necesarios e imprescindibles sobre todo en edades de crecimiento: entre ellos dos fundamentales: Calcio y hierro .Los encontraremos en LACTEOS y derivados. frutos secos, vegetales y carnes entre otros.





La Boletina de Políticas Sociales



Actividades para el aula: INFANTIL

La Pirámide De la Buena alimentación



Coloca los ingredientes del menú escolar de la fotografía en su correspondiente apartado de la Pirámide:
Pasta, bacon, aceite de oliva, pollo, patatas, peras, pan y yogur.



Ésta es una pirámide muy especial, porque si las pirámides de Egipto guardan muchos secretos y misterios, esta pirámide guarda el secreto para crecer sanamente.

1. La pirámide te muestra los alimentos desde el orden de lo que debes comer en menor cantidad (en la punta) a los que más (en la base), pero siempre intentando comer de todo un poco para mantenerte saludable.
2. Toma mucha agua: mientras más agua tomes digerirás mejor los alimentos e hidratarás tu organismo, volviéndolo más fuerte, ágil y resistente.
3. Come muchas frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.
4. Consume alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
5. Consume por lo menos un par de veces a la semana pescado, pollo (o pavo) y huevos.
6. Come carne de vaca o cerdo algunas veces al mes.
7. Tomar frutos secos, miel y aceitunas negras o verdes, pero no te pases.
8. Acompaña la buena alimentación con la práctica de algún deporte, para hacer trabajar al corazón y mantener en forma tus articulaciones y huesos.
9. Mastica bien todo lo que comas, ya sabes que tan importante es lo que comes como la forma en que lo comes.



La Boletina de Políticas Sociales



Actividades para el aula: PRIMARIA

CONOCER

7. RECETAS DE ABUELOS



El saber de la cocina se transmite básicamente de padres/madres a hijos/as. Si tenemos la fortuna de tener abuelos, es importante valorar su sabiduría a la hora de comer. Son depositarios además de una tradición de cocina que es importante no perder. En España tenemos la tradición de la valorada dieta mediterránea, y tenemos además la riqueza de la variedad de cocinas del mundo que podemos conocer gracias a la realidad multicultural que vivimos. Con esta actividad, seguro que entre todas y todos aprendemos e intercambiaremos recetas apetitosas, haciendo que los niños y niñas hablen con sus abuelos/abuelas, con sus madres/padres y luego se cuenten entre sí.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD GRUPAL

- 1.** Pedimos a nuestras alumnas/os que pregunten a algún abuelo o abuela (familiar) por un plato que sepan cocinar y que les guste especialmente. Que les cuenten además si se come o comía en alguna ocasión especial, y si es típico del país o región en donde vivían (zona agraria o urbana de España, otro país...).
- 2.** En cada casa, cada alumno realiza la “entrevista” con su familiar y anota lo que le cuenta, con cuidado de apuntar todo lo que le dice para explicar cómo se cocina algo (estará bien que el padre o la madre le echen una mano si es necesario, pero que lo escriba el niño). Los apartados deben ser: ingredientes, el cocinado paso a paso, el lugar de origen o comentarios sobre costumbres respecto a esa co-

mida (“la comían los pastores”, “lo tomábamos en verano”...).

3. Después, en el folio en donde está la receta, se dibuja, como se quiera, esa comida o algo que pasaba alrededor de la comida (también se puede hacer en clase).

4. En el aula, se cuelgan todas las recetas de un tablón y cada niña o niño comenta la suya.

5. La profesora o profesor agrupa posteriormente todas las recetas, se le pone una portada aprovechando algún dibujito de los realizados, se fotocopia, grapa y se regala un ejemplar del recetario a cada chico, para que lo disfruten él y toda su familia.

Una vez comentadas por todos las recetas que hemos puesto en el tablón, cada niña/o escribe en el siguiente recuadro la comida que más le ha llamado la atención y le gustaría probar, y se pinta a sí misma comiéndola donde más le gustaría y con quien quiera.



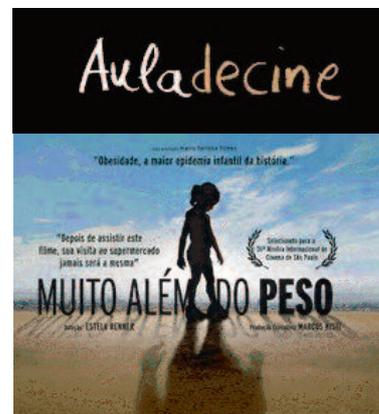


La Boletina de Políticas Sociales



Actividades para el aula: SECUNDARIA

Documental “Más allá del Peso”



Sinopsis:

Por primera vez en la historia de la raza humana, los niños presentan síntomas de enfermedades de adultos. Problemas del corazón, respiración, depresión y diabetes tipo 2. Todas tienen como su base a la obesidad. El documental discute por qué 33% de los niños brasileños pesan más de lo que debían. Las respuestas involucran a la industria, el gobierno, los padres, las escuelas y la publicidad. Con historias reales y alarmantes, el documental promueve una discusión sobre la obesidad infantil en Brasil y en el mundo.

“Muito além do peso” Más allá del Peso 84', cor, censura libre.

[Web del proyecto con más información](#)

Preguntas a la clase después de proyectar el documental:

- ¿Sabías cuantos sobres de azucar contienen las bebidas gaseosas y zumos azucarados?
- ¿Consumes estas bebidas de forma habitual?
- ¿realizas ejercicio físico regularmente?
- ¿Qué crees que es fundamental para tener una alimentación saludable y equilibrada?
- Alguna vez te has dejado influenciar por el envase o la marca de un producto a la hora de la compra.
- Desayunas antes de salir de casa por la mañana, ¿sí o no?
- Crees que sería bueno que enseñaran educación nutricional en la escuela para conocer las propiedades de los alimentos, ¿sí o no?



Pulsa sobre la imagen para ver el documental



Educación Nutricional

Por preguntar que no quede

Comer y crecer



Comer y crecer

Autoría: MEC-CIDE

FETE UGT 2006

Ilustración: M. Maggiorini

Edad: A partir 3 años.

Sentarse a comer es un momento muy especial que compartimos con la familia, los amigos y las personas que nos quieren y queremos: es un buen momento para contar nuestras cosas y secretos...



Sano Rico y ¡Nam!

Autoría: Eva Bernaldez y José Escudero

Ilustración: M. Maggiorini

Año: 2008

Edad: de 5 a 8 años

Actividades educativas para niños y niñas para aprender a alimentarse saludablemente. Desarrolla un conjunto de dinámicas divertidas (unas 25) alrededor de tres bloques temáticos.

Superalimentos para los niños

Dra. Vidales

Los alimentos imprescindibles para que tu hijo crezca sano, fuerte y feliz

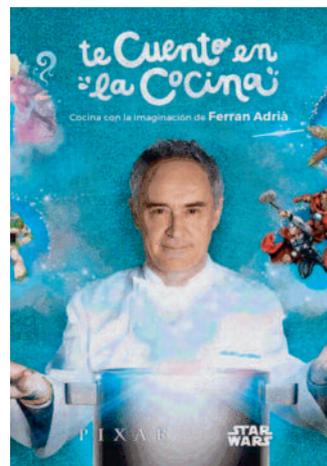


Superalimentos para los niños

Autora: Dra. Vidales

Año: 2009 (libros cúpula)

La Dra. explica si le estás dando a tu hijo la alimentación adecuada o qué tipo de nutrientes y qué cantidades deberías proporcionarle a diario para que se convierta en un niño sano y se desarrolle con total normalidad.



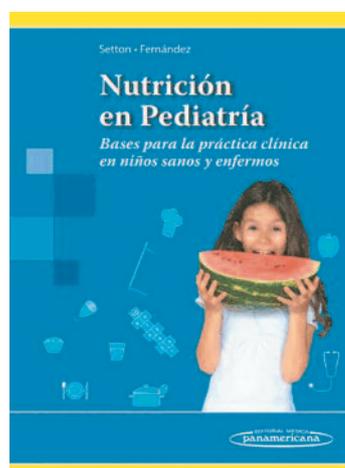
Te cuento en la cocina

Autoría: Ferran Adrià

Año: 2016 (Dysney)

Te cuento en la cocina: un libro, un ebook, una web y espacios televisivos para animar a las familias a cocinar y aprender hábitos saludables. Más de 60 recetas inspiradas en el universo disney, marvel, pixar y star wars.

[Visita la web.](#)

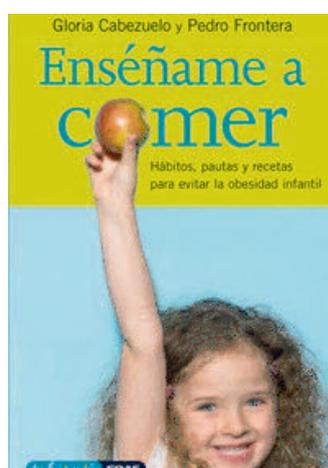


Nutrición en Pediatría

Autoría: Débora Setton / Adriana Fernández

Año: 2005 (Panamericana)

El cuidado nutricional de un niño es un factor determinante de su evolución clínica y su desarrollo físico, intelectual y emocional. brinda las bases para el manejo nutricional según las distintas edades, y situaciones.



Enseñame a comer

Autoría: Pedro Frontera, Gloria Cabezuelo

Año: 2007 (EDAF)

La alimentación es esencial para el crecimiento y el desarrollo de los niños, así como para prevenir la obesidad y otras enfermedades del adulto. No es una tarea fácil enseñar a comer los alimentos correctos y crear los hábitos correctos.

En las páginas web de FETE UGT encontrarás más materiales.

<http://www.feteugt.es/> <http://aulainter-cultural.org/> <http://www.educandoenigualdad.com/>

<http://bibliowebfeteugt.es/> <http://lasmaestrasdelarepublica.com/> <http://2015ideas.es/>



Para saber más:

La Actividad Física Un aliado indispensable

La organización Mundial de la Salud alerta de la falta de ejercicio físico que se combina con una ingesta mayor de alimentos muy calóricos, una combinación que está produciendo una de las mayores pandemias de la humanidad, la obesidad. Las recomendaciones que figuran en ese documento distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años. A continuación se indican las recomendaciones para cada grupo de edad.

Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



[Descargar la guía](#)

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a: Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable. La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.



La Boletina de Políticas Sociales



El deseo de Jamie Oliver. Enseñarle a niños y niñas la importancia de la alimentación

Por primera vez en mucho tiempo, se calcula que la generación actual de niños vivirá menos años que sus padres debido, en buena parte, a que 42 millones de los menores en edad preescolar sufren de sobrepeso u obesidad en todo el mundo, lo que coloca a su salud en un constante riesgo. Jamie Oliver (Reino Unido 1975) uno de los chefs más reconocidos del mundo, señala

que la educación es la respuesta, y no sólo a través de campañas de concienciación, sino llevando la buena alimentación a las aulas, como una materia más, entre las matemáticas y la geografía, de cualquier plan de estudios. “Food Revolution Day” es uno de los proyectos que el cocinero británico lleva a cabo para fomentar la alimentación saludable. [Ver vídeo/conferencia](#)

SECCIONES DE LA BOLETINA

- Pág 1: Editorial Educación Nutricional
- Pág 2: Alimentación en la infancia
- Pág 3: Comedores escolares
- Pag 4 y 5: Conversando con...
- Pag 6 Alimentos...
- Pag 7, 8 y 9: Actividades Aula
- Pag 10: El rincón del libro
- Pag 11: Para saber más...
- Pag 14: Contraportada.

El deseo de Jamie Oliver
Este material esta realizado por FETE UGT para su distribución en centros educativos.



La MACEDONIA Anécdotas en el aula

Por: Maggiorini



Ilustración de la viñeta: Mauricio Maggiorini Tecco