

## Propuesta de Taller de Promoción de Hábitos Saludables

Se trabaja en base al cuento “¡Para comerte mejor!”

Autor: Lautaro González

Colaboradora: Mariel Reichenbach

Ilustradora: Greta della Croce

Año: 2018

Material de consulta “Guías alimentarias para la población Argentina”<sup>1</sup>

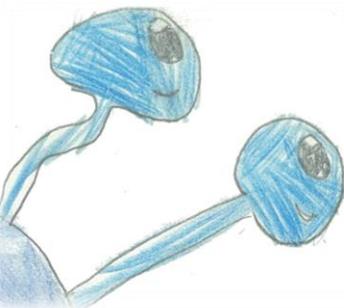
Ministerio de Salud de la Nación

Año: 2016

“Con sabor a juegos. Cuadernillo de actividades para docentes de Educación Inicial”<sup>2</sup>

CEREN/CIC-PBA

Año: 2017



<sup>1</sup> Link: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06\\_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf)

<sup>2</sup> Link: <http://ceren.cic.gba.gov.ar/wp-content/uploads/2017/10/Cuadernillo-Alim.-Jard%C3%ADn-2017-FINAL.pdf>



## Índice

### Taller de cuento

Introducción al taller.....	4
Introducción al cuento.....	4
¡Para comerte mejor!.....	5

### Breve guía de consulta para trabajar a partir del cuento

Gráfica de la Alimentación Diaria.....	11
La pirámide de la actividad física.....	13
Mensajes de las metas nutricionales.....	14

### Actividades de repaso

Propuestas de actividad física .....	17
--------------------------------------	----

## Taller de cuento

### Introducción al taller

El presente cuadernillo está construido para ser usado como guía para conducir un taller para chicos y chicas de 5 a 10 años acerca de buenas prácticas alimenticias, de higiene y de actividad física, que son necesarias para alcanzar y mantener una vida sana y prevenir enfermedades. En este aspecto, la infancia es considerada una etapa fundamental para adquirir hábitos saludables.

A su vez, este cuadernillo tiene la particularidad de estar pensado para ser usado en escuelas de escasos recursos materiales, por lo que tanto la actividad que presenta el taller como las actividades de repaso no requieren de inversiones ni de herramientas específicas, salvo la disponibilidad de espacio físico para realizarlas. Por esta misma razón, y para que la impresión del cuadernillo no represente un gran gasto, la información se presenta sintetizada, y sólo se muestran los dos apartados de las Guías Alimentarias Argentinas (2016) diseñados para enseñar de forma simple y directa los principios de una buena alimentación, acompañados de un pequeño cuadro explicativo. Para ampliar esta información, recomendamos la lectura de:

- 1\_ “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (2016, Ministerio de Salud),
- 2\_ “Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina” (Ministerio de Salud, 2016),
- 3\_ Repositorio digital de la Organización Panamericana de Salud: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11402&Itemid=41611&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11402&Itemid=41611&lang=es),
- 4\_ Cuadernillo “Con sabor a juegos” (CEREN, 2016) que contiene más ideas y actividades para trabajar todos estos temas.

Se propone iniciar el taller mediante un cuento elaborado para favorecer el intercambio, ya que los chicos y chicas suelen traer de sus casas o sus comunidades una serie de costumbres ya formadas sobre alimentación, higiene y actividad física que no siempre se corresponde con lo que intentan fomentar profesionales en materia de salud.

### Introducción al cuento

Propuesta: Un/a tallerista lee el cuento “¡Para comerte mejor!”, interactuando con los chicos/as de forma oral mientras otro/a tallerista registra los aportes de los niños/as en un mural grupal cuando corresponda (señalizado con  en el cuento). Para el mural puede usarse el pizarrón o un afiche dividido en 2 columnas: la mitad de la izquierda con la consigna “Los personajes de los cuentos se enfermaron por...”, y la mitad de la derecha con la consigna “Y mejoraron cuando aprendieron que...”.

→ Indicaciones para la lectura:

 (nublado): El narrador “no se acuerda” y pide que le refresquen la memoria. Los chicos/as aportan ideas y van completando el cuento. Se aceptan aportes disparatados.

 (diálogo): Espacio de breve intercambio con los niños y niñas.

## ¡Para comerte mejor!

Esta era una ciudad llamada  donde siempre, antes de dormir, los papás o las mamás les contaban un cuento a sus hijos e hijas. Por ejemplo, les contaban el cuento de . Y los nenes se quedaban dormidos, muy felices, porque siempre eran cuentos donde derrotaban al personaje malo, y el personaje bueno ganaba. En esos cuentos, siempre el caballero, el superhéroe, el espía secreto o la princesa terminaban 'felices por siempre' y el personaje malo terminaba triste y solo. Y a la noche siguiente, de nuevo, los papás o las mamás contaban otro cuento, donde de nuevo el personaje bueno se llevaba toda la gloria y era querido por todo el mundo, y el personaje malo a veces incluso terminaba llorando. Y otra vez a la otra noche, y de nuevo, y de nuevo...

Pero pasó que una buena noche, cuando ya todos los nenes estaban durmiendo y nadie prestaba atención a las historias, a los mitos, ni a las leyendas; todos los personajes malos de cada uno de esos cuentos, **se escaparon**. Se juntaron en la plaza y decidieron que **estaban cansados, ¡SANSEACABÓ!** ¡Estaban hartos de cómo los trataban en los cuentos, y ya no lo iban a tolerar más!

Mientras discutían el asunto, se lamentaban de todas las cosas malas que les habían tocado pasar, sólo por ser los malos de los cuentos: “¡Esa Caperucita Roja siempre se sale con las suyas!”, rugió el lobo, “Y yo realmente tenía mucha hambre, ¡sólo quería que me convidara un poquito de su canasta donde llevaba mucha comida!”. Las brujas asintieron: “A nosotras nos dicen que somos tan feas que sólo con vernos, los chicos se asustan, ¡y por eso nunca nadie nos invita a ningún cumpleaños!”. El dragón bramó “¡A mi nadie me quiere cerca! ¿¿Es mi culpa que cada vez que estornudo tire un poquito, pero sólo un poquito, de fuego por la nariz??”. Un monstruo gigante, horrible, de 3 cabezas se largó a llorar: “La gente me ve así y piensa que voy a hacer algo malo. ¡Y yo sólo quiero sentarme en una plaza a tomar mi mate con 3 bombillas!”.

Y así siguieron un raaato, quejándose de lo mal que la pasaban los personajes malos en los cuentos:

→ El supervillano decía que ya aprendió que no tiene que intentar conquistar el mundo, y quería que el superhéroe dejara de perseguirlo en cada cuento cada noche, porque eso era muy cansador, y ya le empezaban a doler las rodillas.

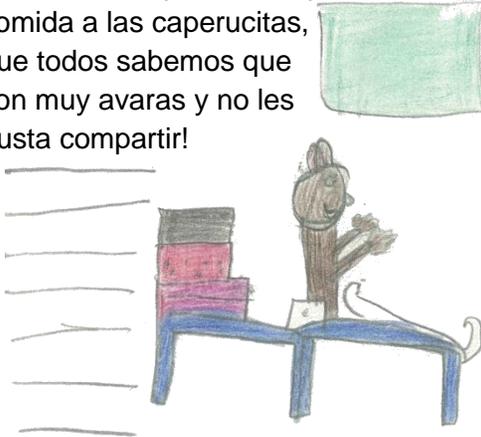
→ El muerto-vivo simplemente quería vivir su muerte sin que nadie viniera a pasarse de vivo.

→ Incluso, el extraterrestre contaba que él no era malo, que sólo había venido a este planeta a hacer amigos, pero como no se le entiende cuando habla (los extraterrestres sólo hablan haciendo el ruidito que hacen las uñas contra el pizarrón), todos pensaban que venía a hacer cosas malas. Al menos, creo yo que se quejó de eso. No sé, no se le entiende cuando habla.

*¿A ustedes les parece justo cómo los trataban a los personajes malos?*

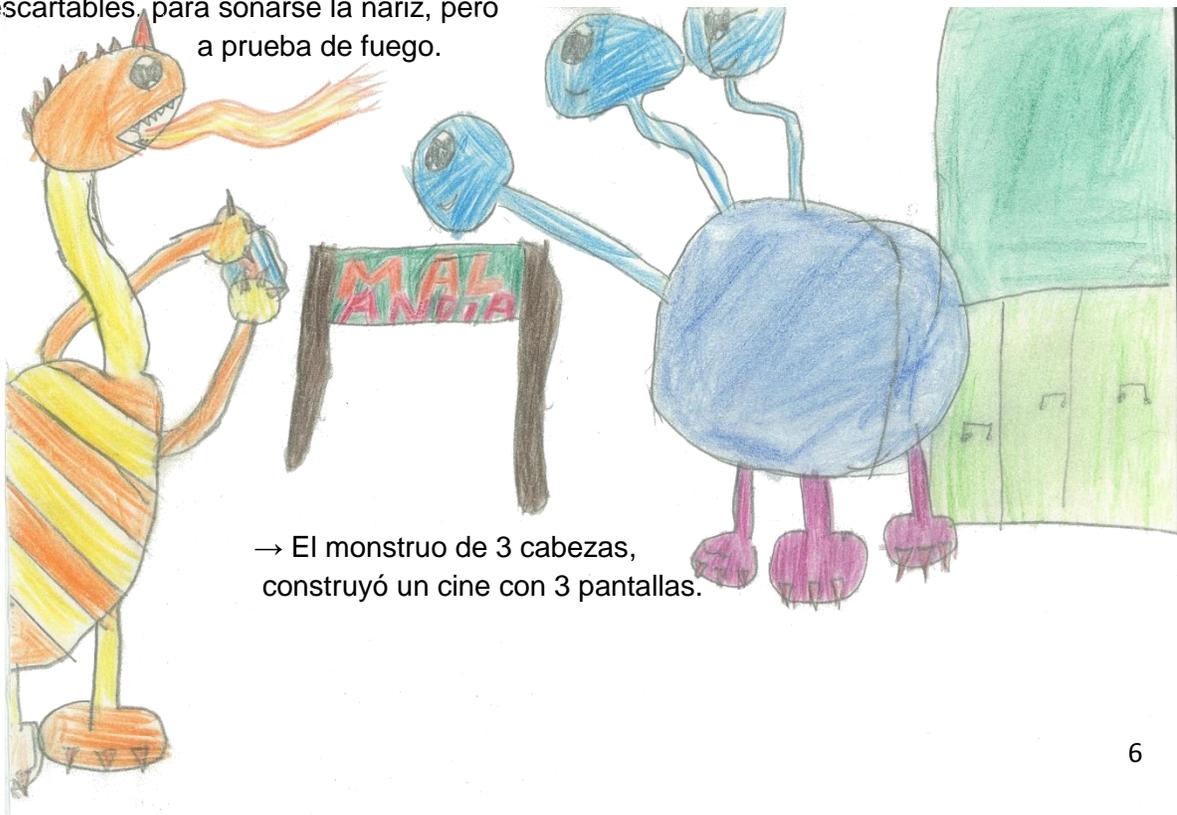
Así que decidieron que estaban mejor solos, sin tener que bancarse a los personajes buenos de los cuentos. Esa misma noche, sin decirle a nadie adónde iban, se alejaron de la ciudad y fueron hacia el bosque. Todos los personajes malos abandonaron cada uno sus respectivos cuentos y crearon su propio pueblo, al que llamaron , donde sólo se admitían personajes malos. Todos los monstruos malos vivieron muy felices ahí por mucho tiempo, ayudándose entre ellos:

→ El lobo, se puso un supermercado. ¡Basta de tener que pedirle que le conviden algo de comida a las caperucitas, que todos sabemos que son muy avaras y no les gusta compartir!

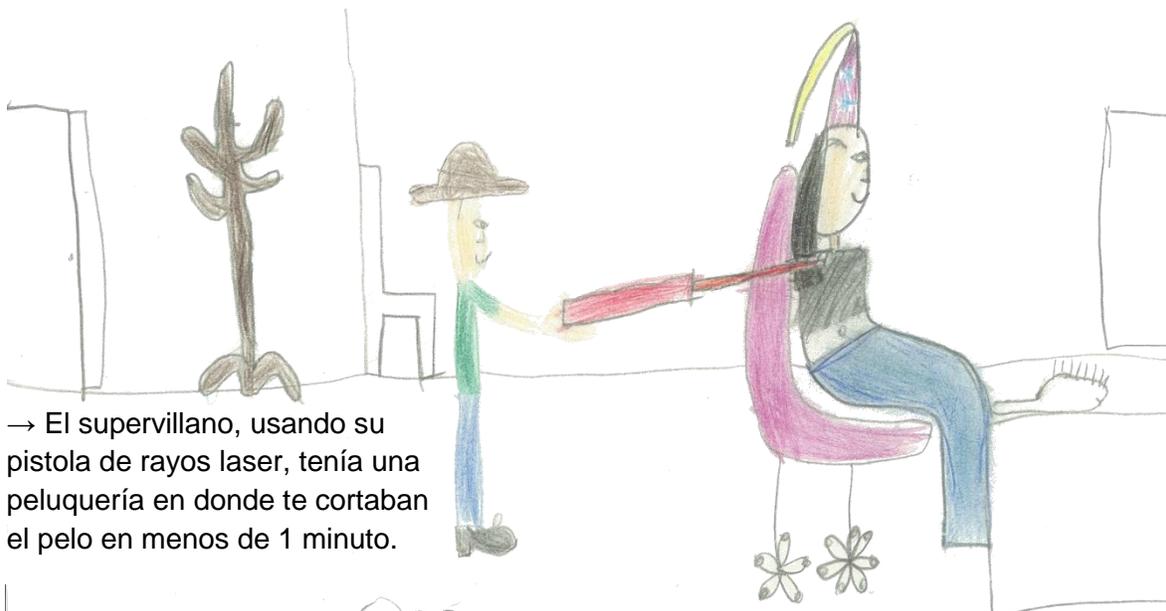


→ Las brujas, usaron sus conocimientos en brebajes y pociones para inaugurar una cafetería con restaurante. La especialidad de la casa: Guiso de pata de rana.

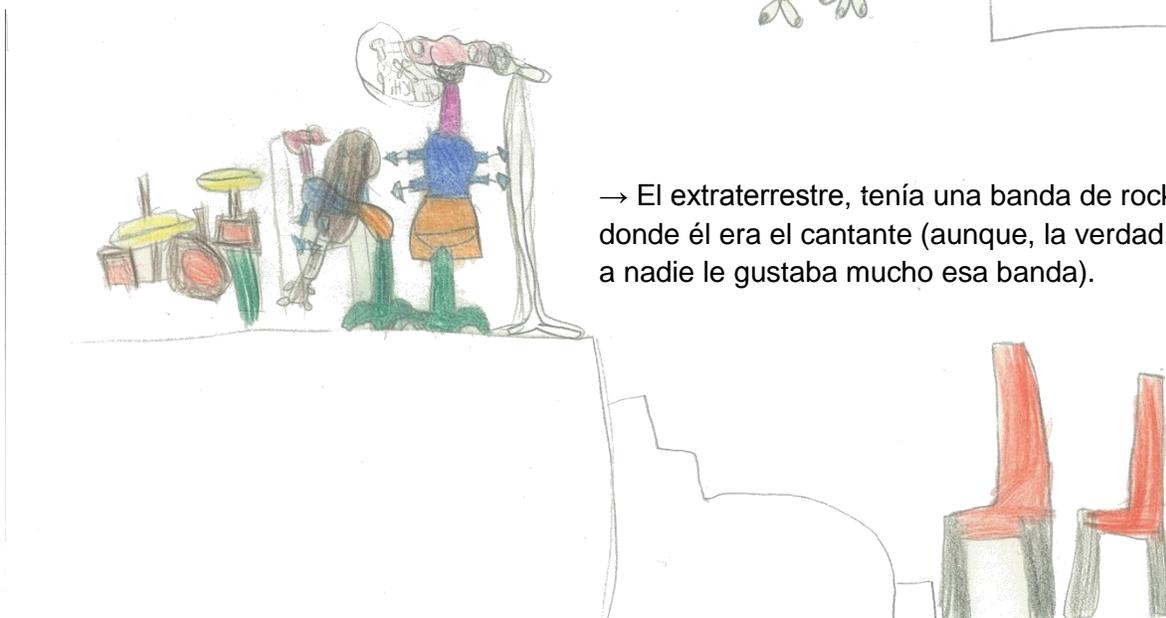
→ El dragón, vendía pañuelitos descartables, para sonarse la nariz, pero a prueba de fuego.



→ El monstruo de 3 cabezas, construyó un cine con 3 pantallas.



→ El supervillano, usando su pistola de rayos laser, tenía una peluquería en donde te cortaban el pelo en menos de 1 minuto.



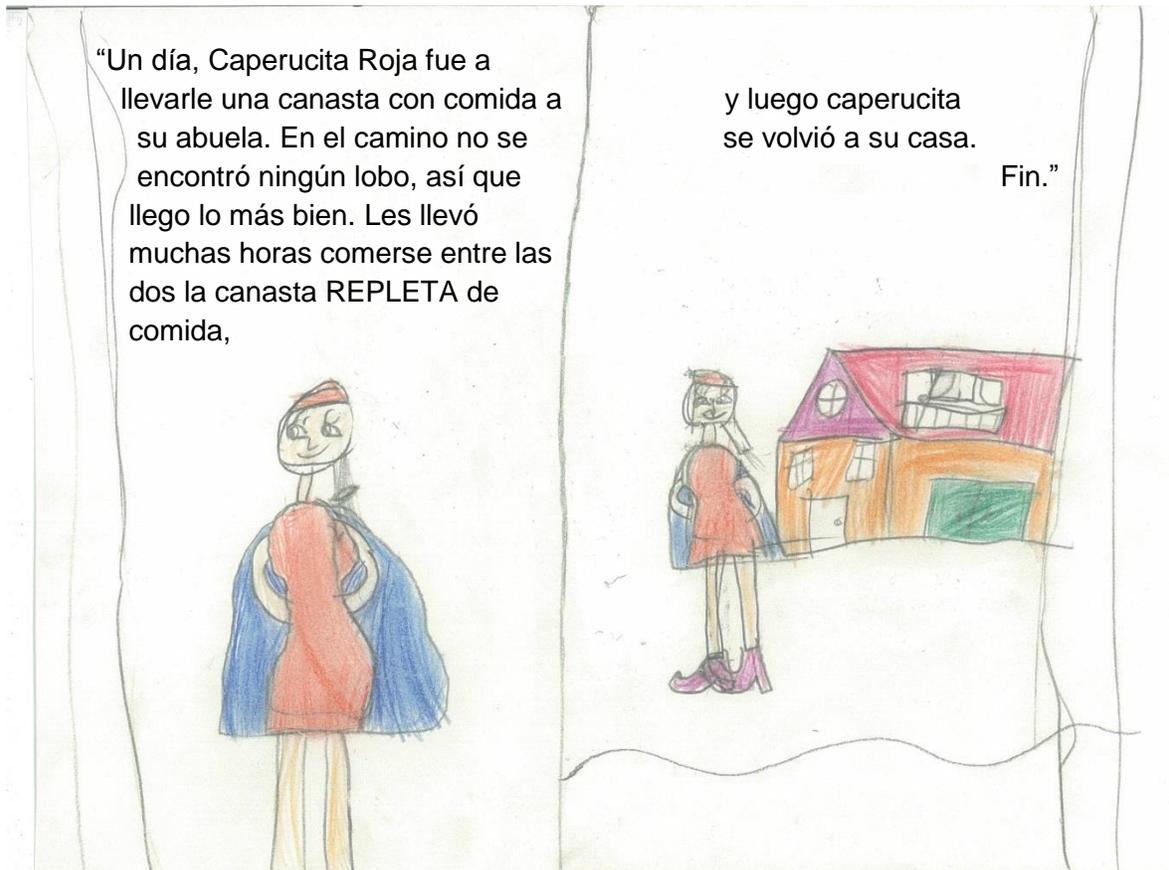
→ El extraterrestre, tenía una banda de rock donde él era el cantante (aunque, la verdad, a nadie le gustaba mucho esa banda).

→ El muerto-vivo, era jardinero. Todos los espacios verdes quedaban siempre limpios, cuidados y prolijitos, como el del cementerio donde él nació.



*¿Les parece que realmente eran malos estos personajes?*

Pero, mientras todo iba bien en el pueblo de los personajes malos, en la ciudad.... ¡Ayy, que aburrimiento! Todos los cuentos se habían vuelto tan, pero tannn peesaaadoos, que los nenes les decían a los papás “No, ¿sabés qué? Dejá, no me leas ningún cuento, mejor me duermo yo solo”. Y los papás no sabían qué hacer para poder devolverle a sus hijos el interés por los cuentos. Es que los cuentos sin los personajes malos, en serio chicos, eran muy muy aburridos. Escuchen cómo quedó el de Caperucita Roja y el lobo, por ejemplo:



O cómo quedó el del caballero y el dragón:

“Un día, un caballero se metió en una cueva. No encontró nada raro en la cueva, así que se volvió a su casa a ver la tele, y así pasó todo el día. Fin.”

¡¡Re aburridos!!:

→ El superhéroe ya no salía a volar ni combatir el crimen, porque ya no había crimen que combatir, **ahora** se quedaba jugando videojuegos de fútbol en su pieza.

→ El espía secreto ya no podía saltar sobre muros y correr sobre techos para robar los planos para construir al monstruo de 3 cabezas, porque ya no existía el monstruo de 3 cabezas, **ahora** estaba tooodo el día aburrido sentado en una silla mirando el techo.

→ La princesa ya no tenía miedo de que las brujas le pusieran una maldición si comía un chocolate embrujado, así que **ahora** se la pasaba comiendo golosinas.

→ En el cuento del muerto-vivo, acuérdense, el muerto-vivo era el que cuidaba el pasto y las plantas, **ahora**, sin nadie que ayudara a que los árboles crezcan sanos y fuertes para dar frutos, los aldeanos de ese cuento se estaba quedando sin frutas ni verduras.

→ El guerrero que antes estaba siempre atento y prestando mucha atención al cielo vigilando que no aparezcan extraterrestres, como ya no tenía nada de qué preocuparse, **ahora** andaba por la vida tan distraído, que casi siempre se olvidaba de cepillarse los dientes y lavarse las manos.

Los personajes de los cuentos se enfermaron por...

Muy poco tiempo después, todos los personajes buenos de los cuentos, se empezaron a enfermar. ¿Por qué les parece que se enfermaban?

Un buen día, el muerto-vivo, en el pueblo habitado por los personajes malos, se dio cuenta de que se había quedado sin semillas de calabaza, así que volvió a la ciudad para buscar más de sus frascos de semillas. Pero, cuando entró a su cuento, se llevó una gran sorpresa. Todos los árboles y plantas que él con tanta dedicación había cuidado, se habían secado por completo, y ya no quedaban ni una fruta o verdura en toda la aldea. Y peor, todos los aldeanos de su cuento ahora estaban . Y el muerto-vivo dijo “Yo seré un personaje malo, y ser malo no está bueno, pero es malo lo mal que están los personajes buenos, y yo sé lo que es bueno, como mis amigos los malos”, y se fue de vuelta al pueblo de los personajes malos (bastante confundido, porque ni él entendió muy bien lo que dijo; y es que los muertos-vivos no son muy inteligentes).

¿Cómo te parece que podrían hacer los personajes malos para ayudar a los buenos a volver a estar sanos?

Al llegar al pueblo, les contó a todos los personajes malos lo que acababa de ver: desde que los personajes buenos ya no tenían a los personajes malos para entretenerse, se habían descuidado mucho. Ahora los personajes buenos se pasaban el día comiendo comida chatarra y viendo tele, o jugando videojuegos, y no tocaban una fruta ¡ni de casualidad! “Incluso”, dijo el muerto-vivo, “El caballero del cuento del dragón engordó tanto, ¡que ya no le entra su propia armadura!” Los personajes malos habían vivido muy felices todo este tiempo. Pero, malos, lo que se dice MALOS o **malos**, ninguno de ellos era. Así que decidieron que ya era hora de volver, cada uno a sus respectivos cuentos, y enseñarles algunos buenos consejos a los personajes buenos, para vivir con salud.

→ En el cuento del muerto-vivo, ¿qué consejo te parece que les dieron a los aldeanos?

→ En el cuento de las brujas, ¿qué consejo te parece que le dieron a la princesa, que no podía parar de comer chocolates y golosinas?

→ En el cuento del dragón, ¿qué consejo te parece que le dieron al caballero, que se pasaba todo el día viendo tele?

→ En el cuento del monstruo de 3 cabezas, ¿qué consejo te parece que le dieron al super espía, que ya no quería salir a hacer ejercicio?

→ En el cuento del extraterrestre, ¿qué consejo te parece que le dieron al guerrero, que se olvidaba de cepillarse los dientes y lavarse las manos?

→ En el cuento del lobo, ¿qué consejo te parece que le dieron a Caperucita Roja, que se pasaba todo el día comiendo a cualquier hora?

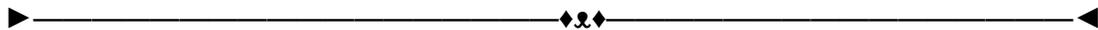
→ En el cuento del supervillano, ¿qué consejo te parece que le dieron al superhéroe, que estaba todo el tiempo jugando videojuegos de fútbol?



Muy poco tiempo después, los personajes buenos se empezaron a sentir mucho mejor. Ya no les dolía la panza, ni la cabeza, ni los dientes. El super espía ahora podía saltar paredes tan altas como una casa. El caballero ahora podía correr más rápido que su propio caballo. Y la princesa ahora se había hecho tan fuerte que levantaba pesas con una sola mano.

Los personajes buenos les agradecieron mucho a los personajes malos todo lo que hicieron: “¡Gracias! ¡Gracias por volver, gracias por ayudarnos a sentirnos mejor, ¡gracias!! Y perdón por haberlos tratado tan mal. De ahora en más ya sabemos que para tener salud, tenemos que cuidarnos entre todos”.

Hoy en día, si leen el cuento de Caperucita Roja, por ejemplo, todavía van a encontrar al lobo feroz que la asusta y persigue por el bosque. Pero están jugando, ya se hicieron amigos. Dicen que si contás ese cuento un miércoles, por ejemplo, es muy posible que sorprendas a Caperucita, al lobo y a la abuela, jugando a saltar la soga.



## Breve guía de consulta para trabajar a partir del cuento

### Gráfica de la Alimentación Diaria



EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA, Y EL MISMO DEBE ESTAR CONFORMADO POR UNA PORCIÓN DE CADA UNO DE LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS MÁS IMPORTANTES: UNA FRUTA, UN CEREAL Y UN LÁCTEO.

De consumo diario (necesarios):

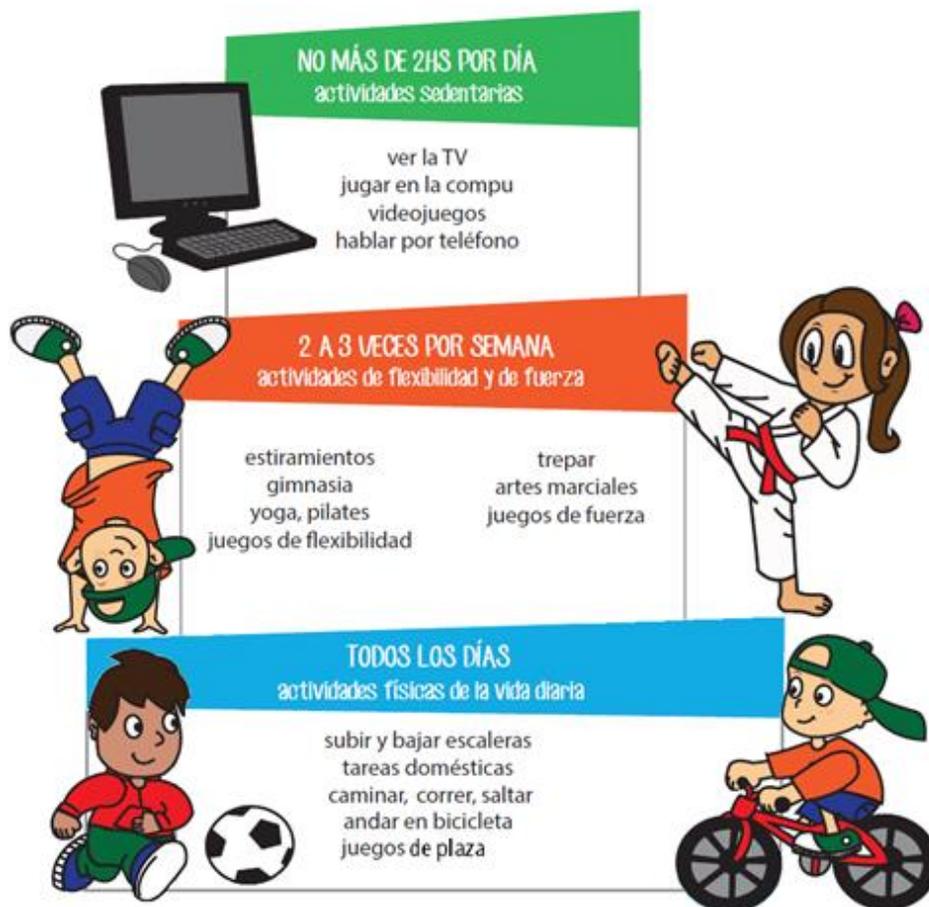
Grupo de alimentos y nutriente que ofrece	Función que cumple	Porción diaria recomendada <sup>3</sup>
<b>Frutas y verduras</b> Contienen vitaminas (como la A, la C y el ácido fólico), minerales y fibra	Estos alimentos nos protegen de enfermedades (transmisibles y no transmisibles) y ayuda a mantener sanos los tejidos del cuerpo y el tracto digestivo.	Se recomienda consumir diariamente 5 porciones de entre frutas y verduras de distinto color, y preferir frutas de estación.
<b>Cereales y legumbres</b> Contienen hidratos de carbono de buena calidad, vitaminas del complejo B y fibra	Son una buena fuente de energía, a la vez que ayudan a mantener sano el tracto digestivo, y las vitaminas B presentes cumplen varias funciones.	Se recomienda que en cada una de las comidas del día se incluya una porción de este grupo, prefiriendo cereales integrales antes que refinados, e incorporar legumbres.
<b>Leche, yogur y queso</b> Contienen calcio y vitamina A	Forman y mantienen sanos huesos y dientes.	3 tazas de leche, que pueden ser reemplazadas por medio pote de yogur, una rebanada de queso o una porción de postre a base de leche. Para mayores de 5 años, preferir lácteos descremados.
<b>Carnes y huevos</b> Contienen proteína, hierro y algunas grasas esenciales	Ayudan a formar y reparar los tejidos del cuerpo (como los músculos), y a transportar oxígeno con la sangre.	Una porción de carne del tamaño de la palma de la mano, y hasta 1 huevo diario. Sacar la grasa visible e incorporar el pescado.
<b>Aceites, frutas secas y semillas</b> Contienen grasas esenciales (omega 3 y 6) y vitamina E	Forman y protegen corazón y cerebro, a la vez que reducen los niveles de colesterol y evitan enfermedades circulatorias.	2 cucharadas soperas de aceite crudo para condimentar comidas, o 10 unidades de frutas secas o semillas sin salar. Se recomienda variar dentro de este grupo.
<b>Agua</b>	Toda célula del cuerpo necesita agua, que desempeña múltiples funciones, como mantener la temperatura corporal, transportar nutrientes y disolver alimentos.	Al menos 2 litros, lo que es igual a 8 vasos llenos. No hay que esperar a tener sed para hidratarse. Aumentar en casos de hacer ejercicio o días de mucho calor.

De consumo moderado (opcionales):

<b>Dulces y grasas</b> Contienen nutrientes de mala calidad, ricos en grasas saturadas, sodio e hidratos de carbono simple (azúcar)	El consumo frecuente de estos alimentos, sumado a malos hábitos de higiene y poca actividad física favorece el desarrollo de enfermedades cardiometabólicas.	Se recomienda reducir lo más posible el consumo de este grupo. La regla del 80/20 dice que cada 8 porciones de alimentos "necesarios" que incorporemos, las otras 2 porciones pueden ser elegidos dentro de los alimentos "opcionales".
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<sup>3</sup> Extraído y adaptado del manual "Necesidades nutricionales" de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Link: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>

## La pirámide de la actividad física<sup>4</sup>



La actividad física es cualquier actividad que hace que gastes energía y que se acelere el ritmo de tu corazón. Nos ayuda a sentirnos bien y favorece al funcionamiento general de nuestro cuerpo (la movilidad, la fuerza de los músculos, la respiración, el ingreso del calcio a los huesos, etc.). También contribuye a controlar la ansiedad y el estrés. Se recomienda hacer actividad física de resistencia o aeróbica todos los días al menos 1 hora (o al menos 30 minutos en adultos). También es bueno incluir algunas veces a la semana actividades de flexibilidad y fuerza para ayudar a los huesos, músculos y articulaciones.

Las actividades sedentarias son aquellas en las que no gastás mucha energía. El exceso de actividades sedentarias puede ocasionar problemas de sobrepeso, huesos y músculos débiles, o enfermedades (diabetes, hipertensión, artrosis, etc.).

**UNA VIDA ACTIVA COMPLEMENTA UNA BUENA ALIMENTACIÓN,  
PREVIENE ENFERMEDADES Y AYUDA A DESARROLLAR TODO TU POTENCIAL.**

<sup>4</sup> Extraído y adaptado de: Ministerio de Salud de la Nación (2016). Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina. Proceso de actualización. Buenos Aires, Argentina.

## Mensajes de las metas nutricionales

### → MENSAJE 1

#### **Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 1 hora de actividad física.<sup>5</sup>**

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

### → MENSAJE 2

#### **Tomar a diario 8 vasos de agua segura.**

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

### → MENSAJE 3

#### **Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.**

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

### → MENSAJE 4

#### **Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.**

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

---

<sup>5</sup> Mientras que estos consejos en su versión original están dirigidos a la población en general y por consiguiente recomienda media hora de actividad física diaria, que es lo adecuado para la mayoría, se corrige la misma a 1 hora de actividad física diaria a propósito de dirigir las recomendaciones a la población de 5 a 17 años.

### → MENSAJE 5

#### **Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.**

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
3. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

### → MENSAJE 6

#### **Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.**

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

### → MENSAJE 7

#### **Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.**

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

### → MENSAJE 8

#### **Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.**

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

→ **MENSAJE 9**

**Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.**

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
3. En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

→ **MENSAJE 10**

**El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.**

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.



## Propuestas de actividad física<sup>6</sup>

◆ **Mancha:** 2 personas son "pachorra" y deben perseguir al resto, que tienen que evitar que la pachorra los alcance. Los/as nenes/as pueden evitar ser tocados/as si gritan el nombre de alguna actividad física (de algún deporte o juego moderado o intenso) y se ponen a hacer la mímica en el lugar (mientras se mantengan en actividad, pachorra no los puede atrapar). A medida que pachorra los/as vaya alcanzando, o que los/as nenes/as repitan una actividad que ya haya sido dicha previamente, se convierten también en pachorra, y tienen que alcanzar al resto.

◆ **Categorías:** Se acuerda previamente que cuando el/la tallerista mencione una actividad sedentaria, todos/as los/as chicos/as deben sentarse a realizar la mímica (sea jugar videojuegos, jugar juegos de mesa, ver una peli de terror, etc.). Si el/la tallerista menciona una actividad física moderada o intensa (sea saltar la soga, jugar al fútbol, jugar al tenis, etc.), todos/as los/as chicos/as deben realizar la mímica parados en el lugar.

El juego empieza entonces con el/la tallerista en el medio de una ronda, relatando "qué hizo en su día", y todos/as los/as nenes/as caminan en círculo a su alrededor. Cada vez que menciona una actividad de uno u otro tipo (subiendo la voz al nombrarla), los/as chicos/as proceden según corresponda. Quien se equivoca, pasa al centro a relatar "qué hizo en su día".

◆ **El Rey y los campesinos:** Se elige un elemento del lugar (como un árbol, una ventana, etc.) para que represente "la puerta de la cocina". Se elige a uno/a de los/as chicos/as para que sea El Rey, y se le indica que tiene que estar parado/a tocando la puerta de la cocina. El resto de los/as chicos/as son los campesinos que entraron a robar comida a la cocina del Rey, y se distribuyen en el espacio. Cada uno/a de los campesinos elige algún alimento y hace la mímica de comerlo. Luego el Rey, tocando la puerta de la cocina, nombra un alimento que le parece que varios campesinos están comiendo (ejemplo: "Creo que veo que alguien me está comiendo mis CHOCLOS!"). Al nombrar un alimento, todos/as los/as que estaban comiendo el alimento que nombró, deben escapar del Rey, que los/as persigue. El resto de los campesinos sigue quieto comiendo lo que estaba comiendo. Cuando quiera, el Rey puede volver a la puerta de la cocina, y mientras la toca, nombra un nuevo alimento (los/as que comen ese nuevo alimento nombrado, ahora deben escapar mientras el Rey los/as persigue; los/as que antes estaban corriendo, deben quedarse quietos/as en el lugar simulando comer algo nuevamente). Cada campesino atrapado se convierte en un guardia y debe pararse en la puerta de la cocina junto al Rey, para luego salir corriendo y ayudarlo a perseguir al resto de los campesinos.

◆ **Mar y tierra:** Todos/as los/as chicos/as se colocan en hilera, uno/a detrás de otro/a, sobre una línea divisoria en el suelo, y frente a ellos/as se ubica un/a coordinador/a. Se

---

<sup>6</sup> Extraídos y adaptados de: Bantulà Janot y Josep Verdeny (2002). Juegos multiculturales. 255 juegos tradicionales para un mundo global. Paidotribo, Barcelona.

conviene previamente que a la izquierda de la fila se encuentra la zona de "actividad física" y a la derecha la zona de "actividad sedentaria". El/la coordinador/a exclama entonces "física" o "sedentaria", y los/as chicos/as deben saltar hacia la zona correspondiente. Luego de unos pocos ensayos, se acuerda en que el último en pasar a la zona que corresponde o bien quien se equivoca de zona, sale del juego. Gana el/la último/a en permanecer en la hilera.

◆ **El río:** Los/as chicos/as, formando 2 hileras, se disponen frente a frente por parejas, tomándose las manos con el/la compañero/a, formando un "puente" sobre el "río". Se elige una pareja de uno de los extremos, y ésta se dispone a pasar por el centro entre ambas hileras (por el "río"). Antes, un/a coordinador/a nombra en voz alta un alimento, y las parejas de chicos/as haciendo puente suben el puente si les gusta mucho el alimento o lo bajan si no les gusta (quedando en algún lugar intermedio si a uno/a le gusta y al/la otro/a no, si les gusta solo un poco, etc.). La pareja que debe cruzar, sin soltarse las manos, lo hace como puede: agachándose para cruzar los puentes altos, levantando los pies para cruzar los puentes bajos. Al llegar al otro extremo, se colocan como el resto de sus compañeros/as, y ahora le toca cruzar a la siguiente pareja, para la que se nombra un nuevo alimento.

◆ **¿Adónde voy?:** Se organiza a los/as chicos/as en pareja. A un/a integrante de cada pareja se le pone el nombre de un alimento presente en un desayuno saludable (ejemplos: naranja, banana, uva, pan, copos, tostada, leche, queso, yogur, etc.). El/la otro/a integrante de cada pareja será "el nene", que deberá recordar "el alimento" que le tocó como compañero. "Los nenes" se colocan de un lado del terreno dispuesto, y del otro "los alimentos", ambos formando hileras de chicos/as para cada uno de los bandos, de modo que los nenes-alimentos que formen las parejas, estén enfrentados. Luego, a "los alimentos" se les vendan los ojos y un/a coordinador/a los mezcla y distribuye en el campo, de forma tal que ya no estén enfrentados/as con su pareja correspondiente. "Los alimentos" permanecen con los ojos vendados durante el resto de la partida. A la orden de largada, el juego consiste en que cada "nene" guíe a su "alimento" hacia él/ella gritando indicaciones ("¡Chocolatada, seguí mi voz! ¡Chocolatada, hacia la derecha! ¡Chocolatada, la otra derecha!").

◆ **Piedra, papel, tijeras, mancha:** Los/as chicos/as se disponen en 2 filas enfrentadas a pocos pasos y cada fila nombra una "casa" detrás de ellos/as. El/la coordinador/a se para en el extremo de las filas mirando hacia ellos/as. Este/a nombra una actividad, y los/as chicos/as tienen que levantar las manos lo más alto que pueden si creen que es activa, o bajarlas hasta tocar el piso si creen que es sedentaria. El/la coordinador/a cuenta de qué lado hay más chicos/as que acertaron, y declara la fila ganadora. Los/as niños/as de esta fila tienen que perseguir a los/as de la otra para tratar de tocarlos antes de que toquen la "casa", sumando puntos por cada chico/a tocado/a. Luego de repetir el proceso algunas veces, gana la fila con más puntos.

◆ **Coché:** Se divide a los chicos/as en 2 equipos y se marcan 3 líneas en el suelo, separadas unos 3 metros, aproximadamente, entre sí. Uno de esos equipos se coloca en la línea del medio del terreno, en fila; y el otro equipo se vuelve a subdividir, poniéndose medio equipo en fila en cada línea de los extremos, (paralelas a la fila del medio). En un grupo de 30 chicos/as, por ejemplo, quedaría paralelas una fila de 7 (fila 'a'), una fila de 15 (fila 'b') y una fila de 8 (fila 'c'); siendo la de 7 y la de 8 (la 'a' y la 'c') partes del mismo equipo.

El/la coordinador/a se coloca junto a una de las filas de los extremos (la fila 'a'), y les dice una frase que le deben pasar a sus compañeros (fila 'c'), del otro lado de la fila central (fila 'b'). Por ejemplo, les puede transmitir uno de los mensajes de las metas nutricionales. La fila 'a' debe pasar a la fila 'c' su mensaje como puede (pero sin dejar de pisar sus respectivas líneas): gritando, haciendo gestos, etc. El objetivo de la fila del medio es hacer ruidos, gritar palabras, tratar de tapar la visión, etc., lo que pueda (sin dejar de pisar su línea) de manera que impida que la fila 'c' se entere del mensaje que la fila 'a' intenta pasarle. A decisión de los/as coordinadores/as, se para el juego, y se le pregunta a la fila 'c' por el mensaje que se le dijo a la fila 'a'.

◆ **Juego 'complete la frase':** Los/as chicos/as se colocan en ronda, y el/la tallerista se para en el medio frente a uno/a de ellos/as. El/la tallerista dice lo que hizo el sábado usando acciones cortas de a una, y el/la chico/a al que le toque debe repetir todas las acciones nombradas hasta el momento en orden y luego la nueva acción. Así, el/la tallerista va moviéndose de a un/a chico/a y diciendo de a una acción, en orden. Se sugiere: "Me lavé las manos", "Desayuné", "Me lavé los dientes", "Jugué videojuegos", "Me lavé las manos", "Almorcé", "Me lavé los dientes", "Jugué en la plaza", "Me lavé las manos", "Merendé", "Me lavé los dientes", "Jugué con mi perro", "Me lavé las manos", "Cené", "Me lavé los dientes", "Dormí". A medida que se van equivocando, deben salir de la ronda y ponerse a trotar alrededor. Gana el/la último/a en permanecer en la ronda. Ejemplo: El/la tallerista se para frente al primer chico/a y dice "Desayuné", y el/la chico/a repite "Desayuné"; luego va con el segundo y dice "Me lavé los dientes", y el/la chico/a repite "Desayuné. Me lavé los dientes"; luego va con el/la tercero/a chico/a y dice "Almorcé", y éste/a repite "Desayuné. Me lavé los dientes. Almorcé", etc.

