

SESIÓN 3

Alimentación y hábitos saludables

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

3/

Alimentación
y hábitos saludables



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Energía para crecer

Energía para crecer



Ficha técnica

RESUMEN SESIÓN

Información sobre la importancia de la alimentación.

- Información sobre las consecuencias de una mala alimentación.

- Actividades: 2 textos de comprensión lectora.

CONTENIDOS

Beneficios de la alimentación saludable.
Consecuencias de la mala alimentación.
Hábitos saludables.
Aprendizaje del lavado de manos correcto.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.
- Sensibilizar al alumnado de la importancia de una alimentación saludable.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo de la sesión

Llevar a cabo una buena alimentación es fundamental para crecer sano y desarrollar las actividades diarias con energía. Una correcta nutrición se basa en comer los alimentos que necesita nuestro cuerpo para encontrarnos bien, y un ejercicio físico continuado nos permitirán gozar de una buena salud.

En esta sesión, mediante la comprensión de dos textos, el alumnado aprenderá la importancia de una buena alimentación y qué consecuencias tiene, por el contrario, una mala alimentación.

Al finalizar la sesión se presentan actividades de comprensión lectora.



1/ Importancia de una buena alimentación

1. Mayor crecimiento: La etapa infantil es la más importante para nuestro crecimiento. Por ello, es fundamental ingerir los nutrientes necesarios.

2. Crecimiento sano: Reduiremos la posibilidad de desarrollar enfermedades que suelen darse en la infancia: anemia, caries, obesidad, problemas de tiroides, diabetes...

3. Evitar enfermedades en la edad adulta: Comer bien y realizar ejercicio físico en la fase infantil es la mejor forma para no tener enfermedades cuando seamos mayores.

4. Es más fácil hacer ejercicio físico estando sano: Está claro que si nos encontramos mal y cansados no podremos llevar a cabo algunas actividades fuera de clase. Una buena alimentación nos permitirá hacer ejercicio físico y ser mejores en el deporte que nos guste: fútbol, natación, gimnasia, judo...

5. Más y mejor energía para clase: para poder estar bien en el aula y no acabar muy cansados hay que comer bien. Además de prestar mayor concentración en clase podremos seguir haciendo cosas después del cole: deporte, estar con los amigos, jugar....

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES
ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Llevar a cabo una buena alimentación es fundamental para crecer sano y desarrollar las actividades diarias con energía. Una correcta nutrición se basa en comer los alimentos que necesita nuestro cuerpo para encontrarnos bien, y un ejercicio físico continuado nos permitirán gozar de una buena salud.

1/ Importancia de una buena alimentación

- 1. Mayor crecimiento:** La etapa infantil es la más importante para nuestro crecimiento. Por ello, es fundamental ingerir los nutrientes necesarios.
- 2. Crecimiento sano:** Reduiremos la posibilidad de desarrollar enfermedades que suelen darse en la infancia: anemia, caries, obesidad, problemas de tiroides, diabetes...
- 3. Evitar enfermedades en la edad adulta:** Comer bien y realizar ejercicio físico en la fase infantil es la mejor forma para no tener enfermedades cuando seamos mayores.
- 4. Es más fácil hacer ejercicio físico estando sano:** Está claro que si nos encontramos mal y cansados no podremos llevar a cabo algunas actividades fuera de clase. Una buena alimentación nos permitirá hacer ejercicio físico y ser mejores en el deporte que nos guste: fútbol, natación, gimnasia, judo...
- 5. Más y mejor energía para clase:** para poder estar bien en el aula y no acabar muy cansados hay que comer bien. Además de prestar mayor concentración en clase, podremos seguir haciendo cosas después del cole: deporte, estar con los amigos, jugar...



- 2 -

Hábitos saludables

¿Cuáles son estos hábitos tan importantes que hay que adquirir siendo niños para ser saludables?

1. Dieta variada y equilibrada. Basada en la pirámide nutricional, que se compone de varios grupos de alimentos. Es muy importante que la dieta sea agradable, aunque no podemos olvidar que si hay algún alimento que no nos gusta también tenemos que comerlo.

Tenemos la suerte de que en nuestra región disponemos de alimentos variados y de calidad, con lo que nos será mucho más sencillo llevar una alimentación saludable.

2. Hacer deporte: Para estar bien física y psíquicamente es imprescindible hacer ejercicio físico. Para estudiar necesitamos mucha concentración y hacer deporte es la mejor manera de desconectar y mantener bien la cabeza. Hay muchos tipos de ejercicio y cada uno tiene que hacer aquél que más le guste. Además de ello, también es muy bueno ir andando a los sitios, subir escaleras, etc.

3. Controla las chucherías: Los productos que sólo contienen grasas y azúcares (chucherías, snacks, refrescos...) engordan pero no alimentan bien. Es muy importante no abusar de ellos y deben ser incluidos en la dieta de forma esporádica, nunca de forma diaria. Y no los tenemos que ingerir antes de las comidas, ya que nos quitarán las ganas de comer.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

¿Cuáles son estos hábitos tan importantes que tenemos que adquirir siendo niños para cuidar nuestra salud?

1

Dieta variada y equilibrada: Basada en la pirámide nutricional, que se compone de varios grupos de alimentos. Es muy importante que la dieta sea agradable, aunque no podemos olvidar que si hay algún alimento que no nos gusta también tenemos que comerlo.

Tenemos la suerte de que en nuestra región disponemos de alimentos variados y de calidad, con lo que nos será mucho más sencillo llevar una alimentación saludable.

2

Hacer deporte: Para estar bien física y psíquicamente es imprescindible hacer ejercicio físico. Para estudiar necesitamos mucha concentración, y hacer deporte es la mejor manera de desconectar y mantener bien la cabeza. Hay muchos tipos de ejercicio y cada uno tiene que hacer el que más le guste. Además de ello, también es muy bueno ir andando a los sitios, subir escaleras, etc.

3

Controla las chucherías: Los productos que solo contienen grasas y azúcares (chucherías, snacks, refrescos...) engordan pero no alimentan bien. Es muy importante no abusar de ellos y deben ser incluidos en la dieta de forma esporádica, nunca de forma diaria. Y no los tenemos que ingerir antes de las comidas, ya que nos quitarán las ganas de comer.



- 3 -

Cuaderno del alumno

4. Beber agua: A veces hablamos mucho de lo importante que es comer bien, pero nos olvidamos de algo vital y necesario, beber agua. Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto por agua, y por tanto es importante mantener los niveles en el organismo. Además, si nos fijamos, veremos cómo el agua aparece también en la pirámide nutricional. A veces se sustituye por otro tipo de bebidas como refrescos, pero no debemos hacerlo porque estas bebidas nos aportan azúcar, gases, cafeína...

5. Realizar 5 comidas al día: Es muy importante no saltarse ninguna comida para aportarle al cuerpo la energía que necesita. Si lo hacemos de esta manera tendremos fuerza para todo el día y no llegaremos a la noche demasiado cansados.

6. Desayunar bien: Es una comida imprescindible y muchas veces no le prestamos la suficiente atención porque vamos con prisas o nos da pereza. El desayuno es la “gasolina” que necesita el cuerpo para poder rendir bien el resto del día. Debe contener una pieza de fruta (se puede sustituir por un zumo de frutas natural aunque es más aconsejable tomarse la pieza de fruta porque mantiene todas sus propiedades), un lácteo (leche, yogur, queso...) y un cereal (pan, galletas, cereales...). Además, se puede incluir otro tipo de alimentos como miel, jamón cocido, mermelada...

7. Cuida tu higiene: Tener hábitos de higiene personal es imprescindible para que mayores y pequeños gocen de buena salud. Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias. Por ejemplo, lavarse las manos antes de cada comida. De esta manera, se reducen los riesgos de contraer enfermedades.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

4 **Beber agua:** A veces hablamos mucho de lo importante que es comer bien, pero nos olvidamos de algo vital y necesario: beber agua. Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto por agua y, por tanto, es importante mantener los niveles en el organismo. Además, si nos fijamos, veremos cómo el agua aparece también en la pirámide nutricional. A veces se sustituye por otro tipo de bebidas como refrescos, pero no debemos hacerlo porque estas bebidas nos aportan azúcar, gases, cafeína...

5 **Realizar 5 comidas al día:** Es muy importante no saltarse ninguna comida para aportarle al cuerpo la energía que necesita. Si lo hacemos de esta manera tendremos fuerza para todo el día y no llegaremos a la noche demasiado cansados.

6 **Desayunar bien:** Es una comida imprescindible y muchas veces no le prestamos la suficiente atención porque vamos con prisas o nos da pereza. El desayuno es la “gasolina” que necesita el cuerpo para poder rendir bien el resto del día. Debe contener una pieza de fruta (se puede sustituir por un zumo de frutas natural aunque es más aconsejable tomarse la pieza de fruta porque mantiene todas sus propiedades), un lácteo (leche, yogur, queso...) y un cereal (pan, galletas, cereales...). Además, se puede incluir otro tipo de alimentos como miel, jamón cocido, mermelada...

7 **Cuida tu imagen:** Tener hábitos de higiene personal es imprescindible para que mayores y pequeños gocen de buena salud. Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias. Por ejemplo, lavarse las manos antes de cada comida. De esta manera, se reducen los riesgos de contraer enfermedades.

- 4 -

Cuaderno del alumno

2/ Consecuencias de una mala alimentación

1. Obesidad: Es consecuencia de una dieta con exceso de grasas y azúcares, y normalmente va unida también a la falta de ejercicio físico. Puede ser causa de otras enfermedades más graves como la diabetes o la hipertensión. Alimentarnos bien es la mejor forma para combatirla y para evitar enfermedades futuras. Debemos trabajar contra ella porque actualmente en los países desarrollados es donde más obesidad hay.

2. Anemia: Es la consecuencia de la falta de hierro en la alimentación. Nos hará estar mucho más cansados.

3. Anorexia: Hace vernos más gordos de lo que realmente estamos y dejamos de comer. Eso produce que adelgacemos mucho y nos encontremos muy débiles.

4. Bulimia: Al miedo a engordar se une la pérdida de hábitos alimentarios. Suele manifestarse cuando se come grandes cantidades en un espacio breve de tiempo y en la sensación posterior de arrepentimiento.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

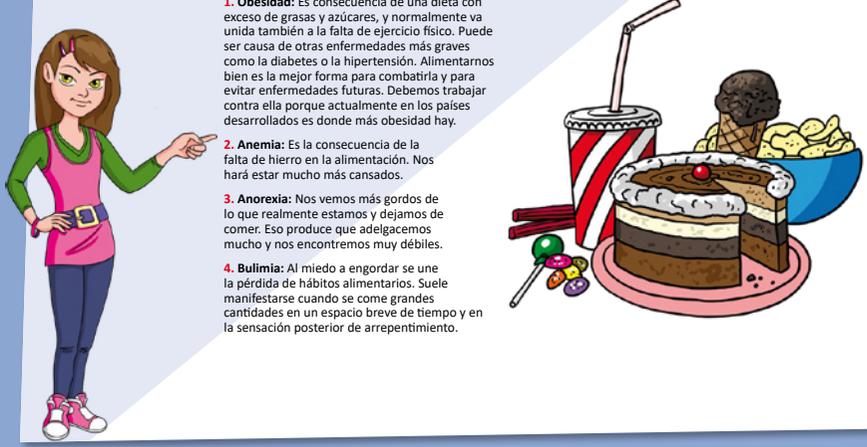
2/ Consecuencias de una mala alimentación

1. Obesidad: Es consecuencia de una dieta con exceso de grasas y azúcares, y normalmente va unida también a la falta de ejercicio físico. Puede ser causa de otras enfermedades más graves como la diabetes o la hipertensión. Alimentarnos bien es la mejor forma para combatirla y para evitar enfermedades futuras. Debemos trabajar contra ella porque actualmente en los países desarrollados es donde más obesidad hay.

2. Anemia: Es la consecuencia de la falta de hierro en la alimentación. Nos hará estar mucho más cansados.

3. Anorexia: Nos vemos más gordos de lo que realmente estamos y dejamos de comer. Eso produce que adelgacemos mucho y nos encontremos muy débiles.

4. Bulimia: Al miedo a engordar se une la pérdida de hábitos alimentarios. Suele manifestarse cuando se come grandes cantidades en un espacio breve de tiempo y en la sensación posterior de arrepentimiento.



- 5 -

Cuaderno del alumno

¿Sabías que...?

Los casos de desnutrición infantil en España han aumentado de forma muy alarmante por la actual crisis económica. La falta de empleo en muchas familias ha provocado que la alimentación en los hogares se haya visto muy descuidada.

En el año 2009 el 23,7% de los niños españoles vivía bajo el umbral de la pobreza. Este porcentaje ha ido en aumento hasta el 32,8%, que es el dato de 2014. Actualmente España es el tercer país de la Unión Europea con mayor cantidad de niños en un nivel de pobreza alto.

El aumento de la desnutrición infantil podría acarrear la aparición de enfermedades, en principio erradicadas, como la tuberculosis.

El riesgo de mortalidad de un niño que presenta desnutrición es 9 veces superior al de un niño en condiciones normales.

¿Qué hemos aprendido hoy?

- Una correcta alimentación nos hará crecer más sanos, evitar enfermedades y aguantar mejor las actividades diarias.
- Beber agua, evitar las chucherías, realizar 5 comidas y tomar una gran variedad de alimentos son factores clave para llevar a cabo una alimentación saludable.
- Una mala alimentación puede provocar que desarrollemos enfermedades en la etapa infantil o cuando seamos adultos.
- La mala situación económica ha provocado que algunas personas no puedan cuidar la alimentación y que haya aumentado la desnutrición.
- El riesgo de mortalidad de un niño que presenta desnutrición es 9 veces superior al de un niño en condiciones normales.

SESIÓN 3 ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

¿Sabíais que...?

Los casos de desnutrición infantil en España han aumentado de forma muy alarmante por la actual crisis económica. La falta de empleo en muchas familias ha provocado que la alimentación en los hogares se haya visto muy descuidada.

En el año 2009 el 23,7% de los niños españoles vivía bajo el umbral de la pobreza. Este porcentaje ha ido en aumento hasta el 32,8%, que es el dato de 2014. Actualmente España es el tercer país de la Unión Europea con mayor cantidad de niños en un nivel de pobreza alto.

El aumento de la desnutrición infantil podría acarrear la aparición de enfermedades, en principio erradicadas, como la tuberculosis.

El riesgo de mortalidad de un niño que presenta desnutrición es 9 veces superior al de un niño en condiciones normales.

¿Qué hemos aprendido hoy?

- Una correcta alimentación nos hará crecer más sanos, evitar enfermedades y aguantar mejor las actividades diarias.
- Beber agua, evitar las chucherías, realizar 5 comidas y tomar una gran variedad de alimentos son factores clave para llevar a cabo una alimentación saludable.
- Una mala alimentación puede provocar que desarrollemos enfermedades en la etapa infantil o cuando seamos adultos.
- La mala situación económica ha provocado que algunas personas no puedan cuidar la alimentación y que haya aumentado la desnutrición.
- El riesgo de mortalidad de un niño que presenta desnutrición es 9 veces superior al de un niño en condiciones normales.

- 6 -

Cuaderno del alumno

El objetivo de esta actividad es enseñar a los niños y niñas a lavarse bien las manos antes de comer y en otras situaciones necesarias.

El 80 % de las infecciones se transmiten a través de las manos. La higiene de manos es la medida más eficaz, sencilla y barata para prevenir el contagio y la transmisión de enfermedades infecciosas, catarros, gripe, gastroenteritis, etc.

Aplicando la técnica de la higiene de manos se consigue eliminar el 99% de los gérmenes que se acumulan en la piel de las manos, responsable de la transmisión de infecciones.

1. Lluvia de ideas

Con el grupo clase podemos hacer una lluvia de ideas y hacer un listado de las situaciones en las que las personas deberían lavarse las manos.

Podemos hacerles una demostración de cómo los gérmenes pueden propagarse en el aire colocándonos polvos talco en la mano y simulando un estornudo.

También podemos colocarnos harina en la mano y dar la mano en forma de saludo al alumnado para que vean cómo sus manos también se manchan de harina.

Puede que después de esta demostración decidan añadir más situaciones a la lista.

Material necesario: Fotocopia de la secuencia para lavarse las manos.



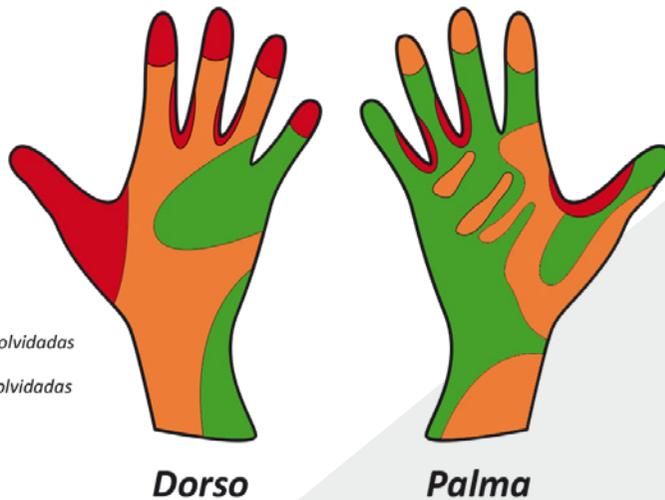
2. Todos al lavabo

A continuación, todos juntos veremos y comentaremos los pasos para un lavado correcto de manos y posteriormente iremos a los baños del colegio para llevar a cabo el lavado de manos de una manera reflexiva y consciente.

Recordad al alumnado cerrar el grifo mientras se enjabonan las manos.

Animar a los niños a que enseñen a sus familiares en qué consiste el correcto lavado de las manos.

Debes saber cómo lavarte las manos adecuadamente, los pasos a seguir.



- Partes generalmente olvidadas
- Partes regularmente olvidadas
- Partes limpias

Previo a la actividad de los pasos del lavado de manos sería interesante proporcionarle al alumnado una fotocopia con el dorso, la palma de la mano y la leyenda. El dorso y la palma de la mano estarán sin colorear para que los niños colorean como ellos crean las partes limpias, las partes regularmente olvidadas y las generalmente olvidadas para que ellos sean conscientes que no siempre hacemos un lavado efectivo de las manos.

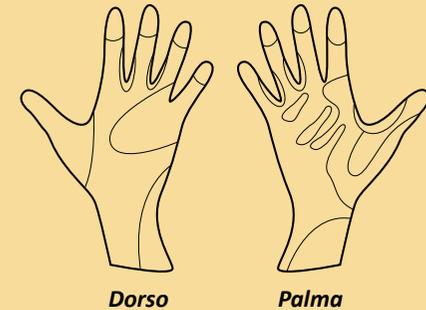
Actividades

Alimentación y hábitos saludables

2 Todos al lavabo

A continuación colorea la leyenda y los dibujos siguientes.

- Partes generalmente olvidadas
- Partes regularmente olvidadas
- Partes limpias



- 8 -

Actividades

Alimentación y hábitos saludables

2 Todos al lavabo

¿Sabéis lavaros correctamente las manos? Ya lo veremos...

Garbitu eskuak momentu batean

-
-
-

Lávate las manos en un momento

-
-
-

- 9 -

Ampliación del contenido

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Está claro que la salud es uno de los bienes más preciados y que todos intentamos hacer lo que está en nuestras manos para poder conseguirla: si nos encontramos mal vamos al médico; si nos dicen que es bueno hacer algo determinado para estar mejor, lo hacemos; intentamos ir de vacaciones para desconectar y estar mejor... Vamos, que intentamos hacer todo lo que está a nuestro alcance para poder tener una mejor salud y, con ello, una mejor calidad de vida. La salud depende de distintos factores genéticos y ambientales sobre los que es difícil actuar, pero tenemos en nuestras manos dos factores sobre los que sí que podemos actuar directamente: la alimentación y el ejercicio físico.

Diferentes estudios demuestran que los desajustes alimentarios de la sociedad actual son la principal causa del desarrollo precoz de muchas de las enfermedades crónicas o degenerativas. Estos desajustes comienzan desde la edad infantil y se arrastran el resto de la vida. Si analizamos la situación podemos ver que adquiriendo buenos hábitos alimentarios desde que se es niño es más difícil que posteriormente aparezcan algunas enfermedades: hipertensión, colesterol, diabetes, anemia, obesidad... Cuando uno es mayor, muchas veces es ya demasiado tarde para poder poner remedio. Por ello es en la edad infantil cuando está en nuestras manos la posibilidad de cambiar algunos hábitos e incorporar otros nuevos para conseguir ese bien tan preciado que es la salud en la edad adulta.

Estamos hablando de futuro y es algo que parece muy lejano, pero lo que hagamos ahora no sólo va a tener repercusión en el futuro, sino que actúa directamente en el bienestar del momento. Comiendo correctamente se va a estar menos cansado, se crece mejor, el deporte es más beneficioso...

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Alimentarnos bien va a ser una garantía para el presente y también una llave para tener una buena salud en el futuro. Por el contrario, no alimentarnos bien puede tener consecuencias que pueden llegar a ser graves, tanto a corto como a medio y largo plazo. Estas son algunas de las consecuencias de la mala alimentación:

- **Anemia:** Si en la dieta no tomamos suficiente hierro puede aparecer anemia, cansancio y debilidad en los músculos.
- **Dificultades intelectuales e incluso discapacidad intelectual:** Están asociados, en ocasiones, a una dieta falta de yodo (se puede utilizar sal yodada para asegurar el aporte de yodo).
- **El abuso de bebidas refrescantes** lleva a la aparición de caries, facilita la obesidad e interfiere en el equilibrio del calcio y, por lo tanto, también en el crecimiento.
- **Abuso de comidas rápidas:** Son comidas que normalmente son de menor calidad y carecen de vitaminas y minerales.
- **Tomar poca fruta** provoca que aparezcan muchas enfermedades derivadas de una ingesta inferior de minerales y vitaminas. Además, la fruta contiene fibra y antioxidantes naturales.
- **Exceso de grasas:** Hay que limitar alimentos como bollería industrial, chocolate, patatas fritas, snacks salados, hamburguesas, pizzas, salchichas, manteca, mantequilla, margarina... El consumo elevado de grasa influye en la aparición de obesidad, colesterol...

- **Consumo insuficiente de leche y derivados lácteos:** Falta de calcio y proteínas. Por lo tanto, no hay un desarrollo adecuado de los huesos. Para no abusar de las grasas que contienen algunos lácteos se pueden combinar los enteros con semidesnatados.
- **Abuso de sal:** Se puede tomar sal en la dieta pero sin abusar, porque podemos facilitar que más tarde aparezca hipertensión arterial.
- **Enfermedades cerebrales y cardiovasculares:** Surgen cuando en la dieta hay pocas frutas y verduras, exceso de grasas saturadas y pocos alimentos ricos en fibra.
- **Algunos tipos de cáncer** pueden estar influidos por una dieta pobre en frutas y verduras, por un consumo excesivo de alcohol, exceso de sal y poca fibra.
- **Obesidad:** Es una consecuencia de una dieta con un aporte energético excesivo y normalmente está unida también a la práctica inadecuada de ejercicio físico. Es una de las enfermedades más preocupantes actualmente. Además, puede desencadenar otras enfermedades graves, como diabetes, hipertensión arterial... Es en los países desarrollados donde hay mayor número de niños/as obesos/as.
- **Diabetes:** Es una consecuencia directa de la obesidad, unida a una práctica de actividad física inadecuada.
- **Osteoporosis:** Debido a una dieta con bajo aporte de calcio, aporte inadecuado de vitamina D y falta de actividad física.
- **Caries:** Producidas por dietas con exceso de azúcares.
- **Problemas en el esmalte de los dientes** si la dieta es pobre en flúor. Les puede pasar, por ejemplo, a las personas que no toman pescado.
- **Problemas en el desarrollo de la vista** si la dieta es pobre en vitamina A.
- **Problemas de crecimiento** y aparición de infecciones, como catarros, si la dieta es pobre en vitamina C.

PRINCIPALES ERRORES

Después de ver los beneficios de una correcta alimentación, vamos a ver cuáles son los principales errores en la alimentación de los niños.

- **Saltarse comidas**, principalmente el **desayuno**. Uno de los errores más frecuentes que se observan es el de no realizar las 5 comidas necesarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Es muy importante distribuir lo que se come a lo largo del día para que en ningún momento falte energía.
- **Dieta poco variada:** También se ha visto que se tiende a hacer dietas poco variadas; es decir, a veces se tiende a repetir mucho la ingesta de determinados alimentos. La consecuencia de este tipo de dietas es que puede haber carencias de algún elemento porque no se toman, e incluso a veces se traduce en dietas aburridas, que incluso quitan el apetito. Hay que saber que hay muchísimos alimentos y todos muy ricos, y que se puede hacer muchas combinaciones entre unos alimentos y otros.
- **Ingesta excesiva de bebidas refrescantes:** En los últimos años ha habido una alta tendencia a sustituir el agua por los refrescos. No olvidemos que los refrescos contienen mucho azúcar, lo cual nos puede llevar a la aparición de diabetes, obesidad, caries... Es muy importante tomar líquidos, ¡pero ese líquido tiene que ser agua! A veces se puede tomar también algún zumo de frutas natural.
- **Exceso de aperitivos tipo “snacks”:** También en los últimos años ha aumentado mucho el consumo de este tipo de alimentos. Si se toman antes de comer quitan el apetito. No son alimentos prohibidos, pero no se pueden incluir en la dieta diaria.
- **Mal uso del menú escolar:** Actualmente muchos niños comen en el comedor. Es muy importante comerse toda la comida que se pone porque si no, se producen desequilibrios a nivel nutricional.

Además, es muy importante complementar la comida que se ha hecho en el comedor con la cena que se va a hacer en casa.

- **Poco consumo de frutas y verduras:** Los últimos estudios también revelan que ha descendido el consumo de frutas y verduras. Éste debería ser de 5 raciones al día.
- **Pocas legumbres:** También últimamente hay otros alimentos que tienen muchas cualidades y que ha disminuido su consumo, las legumbres. ¡No nos olvidemos de ellas! Las legumbres aportan proteínas de origen vegetal, hierro... Hay que tomar legumbres si se quiere estar bien.
- **Pocos pescados:** El pescado es uno de los alimentos que se tiende a no tomar entre los niños, pero es un alimento que va a ayudar a su desarrollo. Además, tiene un tipo de grasa que no puede faltar en la dieta. Hay muchos tipos de pescado.
- **Utilizar otras grasas en lugar de aceite de oliva:** Esas otras grasas pueden derivar en problemas que ya hemos estudiado: obesidad, colesterol... Hay que acostumbrarse a utilizar siempre aceite de oliva y saber que es un alimento muy positivo en la dieta y que va a aportar muchos beneficios. Entre ellos, el de evitar enfermedades cardiovasculares. Se puede incluir en el desayuno utilizando pan tostado con un poco de aceite de oliva.

Uno de los errores más importantes y que está en vuestras manos cambiar es que también se aprecia **poca actividad física**. En lugar de esto, se dedica mucho tiempo a otro tipo de actividades más pasivas: ver la tele, ordenador, videojuegos... Ya habéis visto que es muy importante hacer ejercicio. Por ello, hay que buscar aquel que a cada uno le guste.