

DISFRUTA DE UN RECREO SALUDABLE

GUÍA PARA DOCENTES

**FORMACIÓN DE LAS FAMILIAS
PARA SU IMPLICACIÓN EN LA
ACTIVIDAD RECREO SALUDABLE**



JUNTA DE EXTREMADURA

GUÍA PARA DOCENTES

Formación de las Familias para su implicación en la Actividad Recreo Saludable

Esta Guía es un documento desarrollado para la actividad Recreo Saludable que está integrada en el Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura. Está dirigida al profesorado de los Centros Educativos de Infantil y Primaria, y se recomienda utilizar con el material complementario (presentación para ordenador, vídeos y dípticos).

Autoría:

Yolanda Tomé Pérez:

Enfermera. Experta en nutrición y dietética humana

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura

Colaboradoras técnicas:

Ana M^º Cordón Arroyo.

Documentalista. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.

M^º del Mar Salazar Rabanal.

Ingeniera Técnica Agrícola. Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio.

Junta de Extremadura.

Revisión

Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura (SPAPEX)

Edita:

JUNTA DE EXTREMADURA

1^º Edición, Mérida, 2021

Depósito Legal: BA-498/2021

Diapositiva 1

Introducción

En las últimas décadas, nuestro estilo de vida ha cambiado a la misma velocidad que el mundo que nos rodea. **Comemos más y nos movemos menos.**

Si te fijas a tu alrededor, observarás que cada día hay más personas con exceso de peso. En el caso de los niños y las niñas, el asunto es alarmante, ya que la tendencia es que continúen siendo adultos obesos y que tengan muchas posibilidades de padecer enfermedades a edades más tempranas como la diabetes tipo 2, la artrosis o enfermedades cardiovasculares.

En España **4 de cada 10 escolares** (entre 6 y 9 años) tienen **exceso de peso**¹. Afecta más a quien duerme pocas horas, hacen poco deporte y tienen malos hábitos alimentarios².

El asunto es grave y por ello desde la escuela, con vuestra colaboración, nos planteamos el modificar algunos hábitos alimentarios en los recreos, que ayuden a disminuir este problema. La escuela no solo se preocupa por educar en conceptos académicos, sino queremos educarles también en hábitos relacionados con la alimentación y la actividad física, que serán fundamentales para que tengan una mejor VIDA.



4 de cada **10** escolares
entre 6 y 9 años de edad
tiene exceso de peso

1 Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Estudio Aladino, 2019.

2 V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de salud de las familias españolas sobre nutrición infantil;2016.

Diapositiva 2

Importancia del consumo de frutas /hortalizas

El organismo de niños y niñas necesita una serie de **nutrientes** para su correcto desarrollo, y todos son **igual de importantes** para su salud. Sin embargo, aquellos nutrientes que provienen de frutas y hortalizas (como ciertas vitaminas y minerales, y **sobre todo la fibra alimentaria**) cada vez están menos presentes en el menú infantil² y esto puede influir de forma negativa en estos aspectos:

- Formación de huesos y músculos.
- En su rendimiento físico e intelectual.
- En la flora bacteriana de su intestino (llamada técnicamente microbiota intestinal).

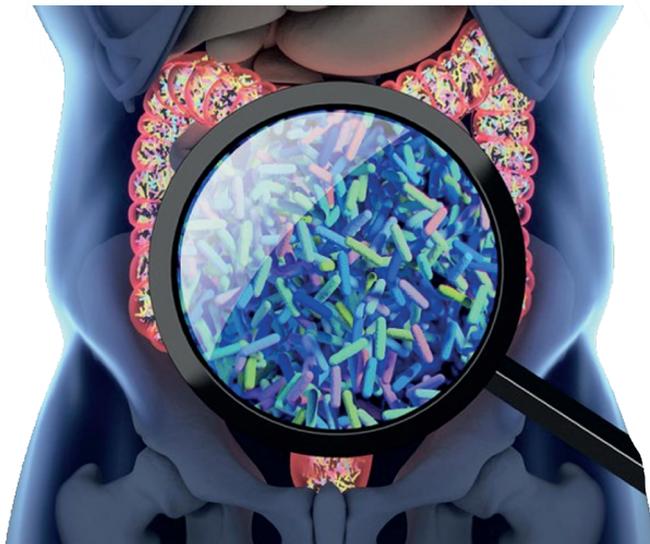


Diapositiva 3

Relación entre la calidad de la microbiota del intestino y el sistema inmunitario

Actualmente, se sabe que la calidad de las bacterias buenas que hay en nuestro intestino es clave para **fortalecer el sistema inmunitario**, el cual ayuda a prevenir y combatir las infecciones y otras enfermedades. En este sentido, una microbiota de mala calidad puede aumentar el riesgo de alergias alimentarias, diabetes tipo 1 o asma, entre otras enfermedades que afectan a la infancia^{3,4,5}.

Se sabe que el consumo de alimentos ricos en fibra alimentaria (frutas/hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales integrales), entre otros factores, está relacionado con una mejor calidad de la microbiota intestinal y, por tanto, con un sistema inmunitario más fuerte⁶.



3 Katsoulis K, Ismailos G, Kipourou M, Kostikas K. Microbiota and asthma: Clinical implications. *Respir Med.* 2019;146:28-35.

4 Shu SA, Yuen AWT, Woo E, Chu KH, Kwan HS, Yang GX et al. Microbiota and Food Allergy. *Clin Rev Allergy Immunol.* 2019;57(1):83-97.

5 Han H, Li Y, Fang J, Liu G, Yin J, Li T et al. Gut Microbiota and Type 1 Diabetes. *Int J Mol Sci.* 2018;27;19(4).

6 Danneskiold-Samsøe NB, Dias de Freitas Queiroz Barros H, Santos R, Bicas JL, Cazarin CBB, Madsen L et al. Interplay between food and gut microbiota in health and disease. *Food Res Int.* 2019;115:23-31.

Diapositiva 4

Apuesta por los productos frescos

Hoy en día, debido sobre todo a la publicidad, muchas personas piensan que los productos procesados (como zumos envasados o bollería industrial) pueden aportar las vitaminas, minerales y fibra alimentaria que los escolares necesitan. Y eso no es cierto. NO deberían ser productos que se tomen de forma habitual. Deben tener su momento, como cumpleaños, fiestas y otras celebraciones.

Para el diario, se debe apostar por productos frescos que SÍ aportan los nutrientes que niñas y niños necesitan. Es por esto por lo que queremos **mejorar la propuesta de menús para los recreos** y evitar la presencia en el centro de productos procesados que aportan un exceso de azúcares y grasas.



Una cosa es comer y otra nutrirse

Diapositiva 5

Recomendaciones de la OMS sobre consumo de azúcar libre

Los expertos en nutrición indican que deberíamos limitar el consumo de **azúcar libre** a menos del 5% de las calorías totales⁷, esto es aproximadamente entre **15-25 g** al día para escolares entre 3-12 años.



7 Organización Mundial de la Salud. Guideline: sugars intake for adults and children. 2015

Diapositiva 6

Azúcar libre

Pero, ¿sabemos qué es el azúcar libre?

- Es aquel que es añadido a los alimentos y las bebidas por quien fabrica, cocina o consume.
- Son los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de fruta.

Por ello, es preferible siempre fruta entera a su zumo, aunque sea naturales:

Cuando consumimos fruta entera ingerimos su azúcar (fructosa) junto con la fibra que la acompaña, esto hace que se metabolice de forma diferente que si no va acompañada de fibra. En un zumo se duplica o triplica la cantidad de azúcar, ya que, generalmente, para hacer un zumo se utiliza más de una pieza de fruta.

Además, la presencia de fibra, tal como hemos visto por su acción en la microbiota intestinal, es parte esencial por la que consideremos a las frutas y hortalizas como productos interesantes y saludables. En un zumo la fibra desaparece, por lo que no se obtiene ese beneficio, y tampoco ayuda a saciarnos.



Diapositiva 7, 8 y 9

Ejemplos

Teniendo en cuenta que un terrón de azúcar son unos 4 gramos, se calcula que la recomendación de la OMS de limitar a 25 gramos se corresponde con unos 6 terrones.

Los productos más populares para los recreos suelen tener una gran carga de azúcar, como podemos ver en estos ejemplos.



5 terrones de azúcar



8,5 terrones de azúcar



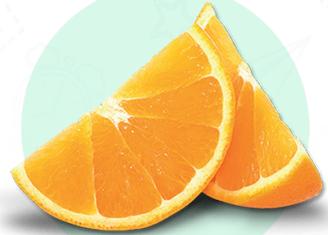
5 terrones de azúcar



Diapositiva 10 y 11

Objetivos a conseguir

Si los y las escolares realizan un desayuno completo en casa, la ingesta en el recreo no tiene que ser estrictamente necesarias. Pero si se hace (por costumbre o por apetito) debe servir para que aprendan a seleccionar alimentos saludables como hábito diario. Pretendemos que tomen alimentos reales que ALIMENTEN de VERDAD y no solo calmen su hambre o sus apetencias. Por su edad, aún no saben lo que su organismo necesita, solo se dejan guiar por sus preferencias, somos las personas adultas las que debemos orientarles para que aprendan sobre ello.



Diapositiva 12

Propuesta de tentempié

Nuestra propuesta, tal como recomiendan los expertos, es que tomen un tentempié saludable, basado en:

- Una **ración de fruta** (y ahora veremos qué es una ración de fruta).
- **Agua** para beber (eliminando los zumos, batidos, etcétera).
- Y algún **pequeño bocadillo**, si se cree conveniente, y preferentemente de pan integral y sin azúcares añadidos.

La cantidad total del tentempié no debe ser excesiva, suficiente para que pasen la mañana pero que no reste apetito para el almuerzo.

- **Toma fruta fresca**
- **Bebe agua para calmar la sed**
- **Juega con mucho movimiento**
- **y si tienes mucha actividad, incluye un bocadillo de pan integral**



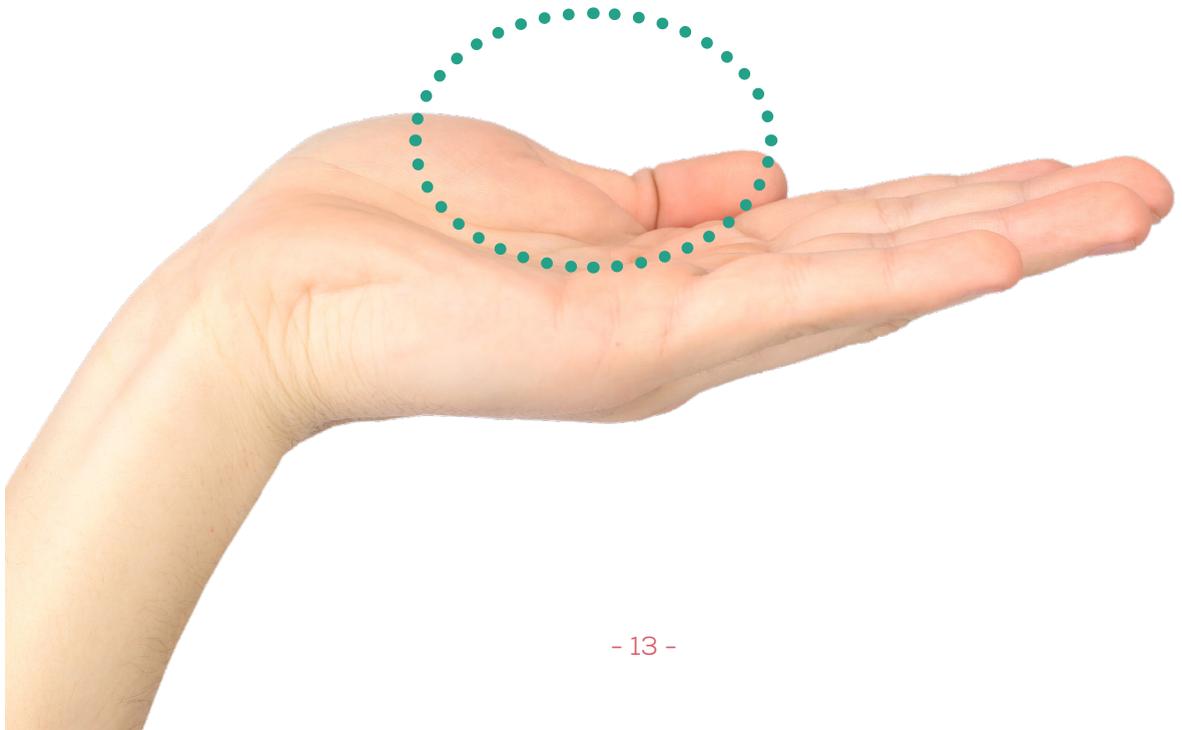
Diapositiva 13

¿Qué cantidad es una ración de fruta?

Una ración de fruta es aproximadamente lo que cabe en la cuenca **de la mano de cada persona**. Con este método no hace falta pesar la fruta y se adapta a la complexión de cada escolar.

En escolares que ponen reticencias a comer fruta, podemos conformarnos con cantidades más pequeñas, ya que lo que se busca es que se habitúen a comerla y no sientan tanto rechazo o agobio ante cantidades mayores. En ocasiones, pretender que coman más de esa ración puede llevarnos a conseguir el efecto contrario.

Recuerda: el objetivo es que se normalice el consumo de fruta y como en todo aprendizaje, hay que ir poco a poco.



Diapositiva 14

Ejemplos de refrigerios

Veamos algunos ejemplos de fiambreras saludables. La cantidad se debe adaptar a la edad y complejión del escolar. Recuerda que la protagonista de la fiambra es la **FRUTA**. Es conveniente iniciar la ingesta por la fruta para que no sea esta el alimento que dejen si se calma su apetito antes.



Diapositiva 15

Propuesta de menú

Para orientarnos este primer año, y tener algún guión que ayude a las familias, se ha diseñado este menú con diferentes propuestas para no olvidar la composición de la fiambra saludable.

Recuerda que la mejor bebida es el agua.



RECREO SALUDABLE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta pelada o picada	Dulce casero Ración de fruta

NOTAS

- La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.
- El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito. Mejor pan integral.
- Varía la fruta según la temporada, si está madura les gustará más.
- Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.

Diapositiva 16

Cómo actuar ante el rechazo

¿Y qué hacemos ante escolares que tienen poco hábito de comer fruta o que nos les gusta? En principio, hay que pensar que la alimentación es otro aspecto más de su educación, al igual que aprenden a leer o escribir. Cada escolar tendrá su ritmo. No obstante, veamos algunas recomendaciones a tener en cuenta.



Diapositiva 17

No hacer

Acciones que se han visto poco eficaces para motivar a tomar fruta:

- Los expertos aseguran que solo explicarles que una comida nueva es “buena para ellos” no es suficiente. Esto influye en su área de conocimientos, necesario para mantener las conductas a largo plazo, pero a corto plazo no conduce por sí solo a la conducta que pretendemos.
- Las estrategias bien intencionadas a menudo son contraproducentes: Obligarles a comer un alimento no sólo es cruel, sino que no funciona. Cuando los niños y niñas sienten obligación a comer, al final acaban aborreciendo esa comida.
- Premiar con otros alimentos o chuches: decir “cómete la fruta y después te daré un caramelo o unas natillas” presenta su riesgo porque se atrae su atención más al premio que al alimento que queremos fomentar.



ERROR

Diapositiva 18

Acciones con buenos resultados

- **PACIENCIA** es el elemento clave. Ofrecer diferentes frutas, aunque digan que no les gusta. Aunque digan “no”, no significa que estén destinados a odiar las peras toda la vida.
- Técnica de “pequeños bocados o bocados diminutos”: consiste en ofrecer pequeños trozos de fruta. Se evita que se agobie pensando que no será capaz de enfrentarse a una ración de fruta.

Después, con el tiempo, se pueden ir aumentando las cantidades. La idea es que es mucho más fácil que el niño o niña quiera probar si el trozo de fruta es del tamaño de un garbanzo o uva. No es fácil, pero es un recurso que puede funcionar.

- Refuerzo positivo: las recompensas solo funcionan cuando no son alimentos y cuando le parece que verdaderamente se la merece. Si se recompensa a alguien por tomar un alimento saludable que ya le gustaba, le confunde. Sin embargo, a una persona que no le guste la fruta, le supone un auténtico esfuerzo llevarse ese primer trocito a la boca y, por lo tanto, le parece que se merece la recompensa (un beso o abrazo, una pegatina, ir al cine...)





CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNION EUROPEA
Y DE ESPAÑA



JUNTA DE EXTREMADURA