

# PRÓLOGO

Que nuestros hijos crezcan sanos y fuertes es una labor a la que todos debemos contribuir. Involucrarnos en su alimentación y en el fomento de unos buenos hábitos de vida debe ser un “trabajo en equipo” ya que es en las edades más tempranas cuando los más pequeños deben adquirir estos hábitos. Para ello, debemos dotarles de las herramientas y los conocimientos necesarios para que estas buenas prácticas se conviertan en actitudes de futuro.

Junto con las familias, los comedores escolares desempeñan un importante papel en la dotación de estas herramientas y en la difusión de un estilo de vida saludable. Aprender a comer bien y llevar una vida activa puede prevenir enfermedades futuras como la obesidad, la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

En una sociedad con una prevalencia del exceso de peso en edad infantil entorno al 43%, la correcta nutrición y la práctica regular de ejercicio físico se plantean como puntales fundamentales para minimizar las posibles consecuencias negativas de una población con sobrepeso u obesidad. Una alimentación saludable, equilibrada, que contenga todos los nutrientes y con las frecuencias de consumo establecidas, favorecerá nuestra salud y la de nuestros hijos, al tiempo que permitirá un mayor rendimiento físico e intelectual.

Se trata de realizar pequeños cambios en nuestro día a día: elegir mejor lo que comemos, cuidar las elaboraciones, despertar la curiosidad de los más pequeños con preparaciones culinarias nuevas y divertidas que animen a probar nuevos sabores... Es indudable que una oferta amplia y variada de alimentos es la mejor manera de enseñarles a comer.

Es importante que nosotros, los padres, prediquemos con el ejemplo. Los niños aprenden y adoptan gran parte de sus conductas por imitación, por lo que nuestra manera de comer influirá de forma determinante en la manera de comer de nuestros hijos. Establecer normas de comportamiento en la mesa, determinar horarios y espacios en los que se come o hacer partícipe al niño a la hora de elaborar los platos son algunas de las cosas que podemos hacer para que, desde pequeños, se involucren y entiendan la importancia de la correcta alimentación.

La alimentación de nuestros hijos es una responsabilidad en la que familia y entorno escolar debemos ir de la mano. Con este libro se pretende contribuir a la difusión de buenos hábitos de vida y fomentar un estilo de vida saludable entre los más pequeños porque la adquisición de estas buenas costumbres, ayudará a tener una mejor salud en el futuro.

Dr. Juan José Badiola  
Catedrático de la Universidad de Zaragoza



Julia se levantó de un brinco de la cama. La noche anterior le costó dormir pero no sintió pereza cuando sonó el despertador. Estaba un poco nerviosa porque hoy era su primer día en el colegio nuevo. Y lo que más le preocupaba: ¡por primera vez se quedaba a comer en el comedor de la escuela!

Cuando se vistió fue hacia la cocina, donde sus padres ya estaban preparando el desayuno.

—¿Has descansado bien? —le preguntó su madre.

—Me he despertado varias veces —contestó Julia mientras servía zumo en los vasos—. Me preocupa la hora de la comida. He leído en el menú que hay verdura y no sé si me va a gustar...

### CONSEJO 1: ¡DESCANSA!

Dormir las horas necesarias ayuda a reponer la energía que gastamos a lo largo del día. Durante el sueño, el cuerpo y la mente siguen trabajando para mantener nuestro bienestar. Cuando descansamos lo suficiente nos levantamos activos y con vitalidad. Reposar y dormir es también una manera de cuidarte. ¡Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán!



Hacía tan solo una semana que Julia y sus padres se habían mudado de ciudad. Antes vivían cerca de sus abuelos y ella iba a comer con ellos todos los días.

—Creo que echaré de menos la comida de la abuela Rosa —comentó con nostalgia.

—Yo daría una oportunidad a la comida del colegio —le dijo su padre guiñándole el ojo—. Me han dicho que el cocinero tiene un don especial para que los platos le salgan muy buenos.

Julia bebió el zumo de naranja y se acabó las galletas y el yogurt. Metió una manzana en la mochila para la hora del recreo y se despidió de sus padres prometiendo explicarles cómo le había ido su primer día al volver a casa.

## CONSEJO 2: CINCO COMIDAS AL DÍA

Ingerir alimentos cinco veces al día es un hábito muy saludable para ir reponiendo la energía que vamos gastando a lo largo de la jornada. Recuerda tomar un desayuno completo antes de salir de casa, comer al mediodía de forma variada y cenar alimentos que sean fáciles de digerir. A media mañana y por la tarde es bueno tomar un tentempié, como por ejemplo: un bocadillo pequeño, zumo, fruta o yogurt.

Las primeras horas de la mañana fueron agradables. La maestra le presentó al resto de niños y niñas de su clase. Le gustó el aula porque entraba mucha luz y las paredes estaban adornadas con dibujos y carteles hechos por sus compañeros.

A la hora del patio fue a la fuente a beber agua y se quedó en un banco para comer tranquilamente su fruta. Iván, uno de los niños de la clase, se sentó a su lado.

—¿Qué te parece la escuela? —le preguntó con una sonrisa.

—Es muy bonita y muy grande —respondió Julia—. Me gusta que tenga tantos colores y que esté tan bien adornada.

—¡Entonces te va a encantar el comedor! —exclamó Iván—. Como la semana pasada celebramos la fiesta del otoño, lo decoramos con los monitores. Hay pósters de colores y un mural gigante que hicimos entre todos.

—Pero, ¿en el comedor también hacéis manualidades? —preguntó Julia extrañada.

—Y juegos, y concursos... Hasta talleres de baile y de disfraces. ¡Susana y David te van a caer muy bien!

### CONSEJO 3: BEBE AGUA EN ABUNDANCIA

El agua es esencial para el cuerpo humano. Nuestros músculos y órganos la necesitan para poder funcionar correctamente. Es importante beber agua después de hacer ejercicio y de manera constante durante todo el día. Aprovecha los recreos y la hora de las comidas para hidratar tu organismo.

Iván le explicó que Susana y David eran los monitores encargados de acompañarlos durante todo el mediodía, no solo a la hora de comer.



Después de la última clase de la mañana, la maestra les pidió que guardaran el estuche y las libretas. Julia se acordó de la verdura y empezó a sentir un cosquilleo en el estómago, estaba muy nerviosa.

Una chica alta y morena y un chico pelirrojo y pecoso esperaban en la puerta con una carpeta en la mano. Entraron en el aula y antes de pasar lista se acercaron a ella con amabilidad.

—¡Tú debes de ser Julia! —observó el chico—. Bienvenida al colegio. Somos Susana y David, tus monitores de comedor. Nos veremos cada día a esta hora.

—Si te podemos ayudar en algo, no dudes en decírnoslo —le dijo Susana poniéndole la mano en el hombro.

#### CONSEJO 4: ¡CONFÍA EN TUS MONITORES!

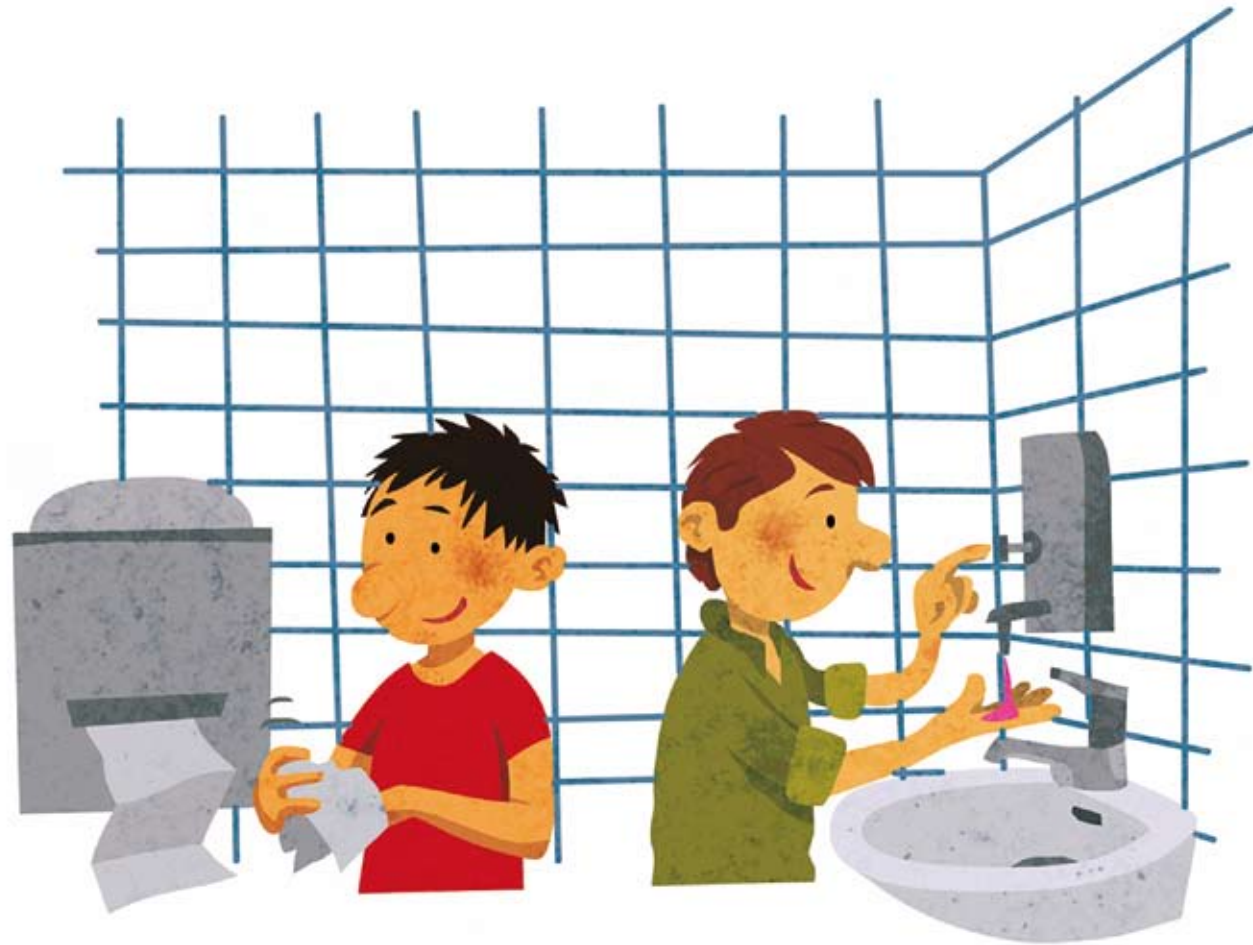
Los monitores son los responsables de acompañarte durante la hora del comedor y el patio del mediodía. Una de sus funciones es ayudarte a adquirir buenos hábitos durante la comida. Aprenderás mucho escuchándolos y haciendo caso de sus recomendaciones.



Julia notó como el nudo que tenía en el estómago se le aflojaba un poquito. Le gustó cómo pasaban lista con una canción y cómo sus compañeros se iban colocando en fila. Iván le hizo un gesto con la mano y se puso detrás de él.

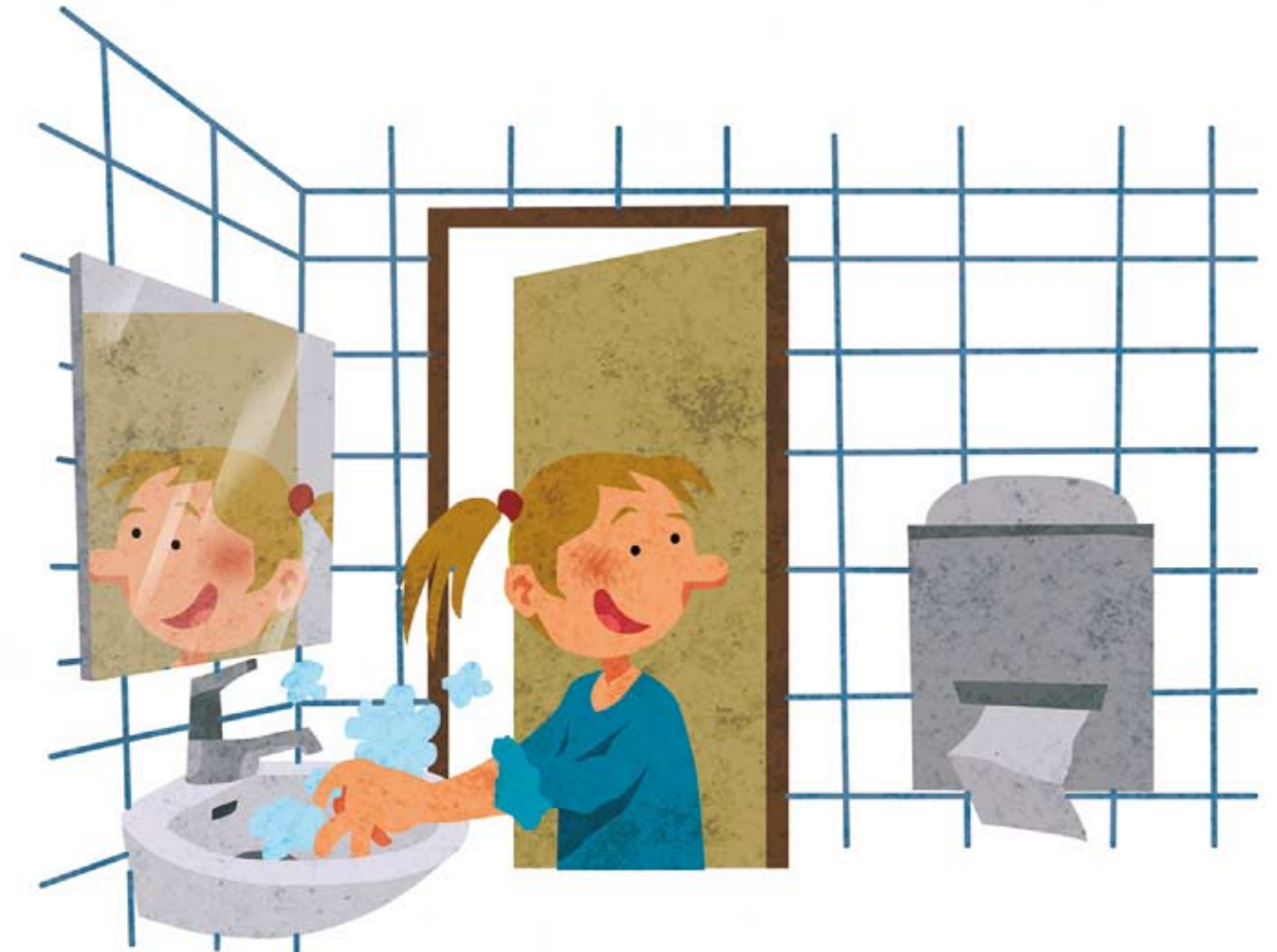
Caminaron por el pasillo hasta llegar a la puerta del lavabo.

—Antes de comer siempre nos lavamos las manos —le explicó Iván—. ¡Es importante tenerlas bien limpias!



## CONSEJO 5: ¡LÁVATE LAS MANOS!

Lavarse las manos antes de comer o cocinar es un hábito importante que evita el contagio de enfermedades y gérmenes. Frótalas con agua y jabón sin olvidar todas sus partes: palmas, dorsos, dedos y uñas. Enjuégalas con abundante agua y sécalas. No olvides lavarte las manos después de ir al baño, tocar animales o sonarte la nariz. ¡Estarás cuidando de tu salud!



Cuando toda la clase acabó de lavarse las manos, continuaron hasta el comedor. En la entrada había colgado un cartel con algunos consejos: sentarse correctamente, usar bien los cubiertos y la servilleta, masticar con la boca cerrada, mantener un tono de voz adecuado y pedir las cosas con educación a los monitores.

Julia se leyó aquellas normas con atención. Le parecieron importantes, así que intentó memorizarlas para no olvidarlas y ponerlas en práctica.

Una vez dentro se quedó con la boca abierta. Iván tenía razón: ¡el comedor parecía un bosque en otoño! Estaba tan asombrada mirando la decoración que la monitora la cogió de la mano para llevarla a su sitio en la mesa.

—Estoy un poco nerviosa... —susurró—. Es que no me gusta mucho la verdura.

Susana se quedó a su lado.



### CONSEJO 6: COLABORA CON TU COMPORTAMIENTO

Es necesario respetar las normas del comedor para su buen funcionamiento. Pedir las cosas por favor y dar las gracias, hablar sin gritar y masticar tranquilamente con la boca cerrada son algunas de las cosas que puedes hacer para colaborar y crear un buen ambiente.

—Me alegra que me lo hayas dicho —le dijo con cariño—. A todos nos gustan unas cosas más que otras, pero es necesario comer de manera variada. Todos los alimentos son importantes para crecer y estar sanos: verdura, fruta, cereales, legumbres, lácteos, carnes, pescados... Haremos una cosa —continuó Susana—. No te pondremos mucha cantidad para que la pruebes. ¡Quizá te sorprenda su sabor!

A Julia le pareció bien intentarlo. Al principio cogió indecisa el tenedor y miró de reojo al resto de los niños y las niñas de su mesa. Parecía encantarles aquel plato, así que sin pensarlo más probó un poco. Saboreó despacio y descubrió que no era nada desagradable. ¡Todo lo contrario! Inmediatamente se animó a continuar comiendo.



### CONSEJO 7: COME ALIMENTOS VARIADOS

La base de una buena salud es una alimentación equilibrada: frutas, verduras, legumbres, cereales, lácteos, carne y pescado son alimentos que no pueden faltar en tu dieta diaria, ya que te aportan la cantidad necesaria de nutrientes para tu bienestar. Evita el exceso de dulces y grasas y no te olvides de beber agua.  
¡Descubre qué combinaciones te gustan más y disfruta de la variedad!



A medio plato, David se le acercó acompañado de un hombre y una mujer vestidos con uniforme blanco.

—Os presento a Julia —les dijo.

Y dirigiéndose a la niña continuó:

—Jesús y Belén son los cocineros de la escuela. Querían conocerte y saber qué te parece la comida.

Julia les dedicó una amplia sonrisa.

—¡La verdura está buenísima! —expresó alegre.

Jesús soltó una carcajada.

—¡Muchas gracias!

De repente bajó la voz:

—Si nos guardas el secreto te diré que todos los cocineros tenemos algún truco para que nuestras recetas sean sanas y sabrosas.

Se despidieron con un apretón de manos cuando Julia empezaba el segundo plato.

### CONSEJO 8: PLANIFICA LAS CENAS

A la hora de cenar, ten en cuenta qué has comido al mediodía para no repetir demasiados alimentos. Consulta el menú escolar y colabora en la preparación de las cenas en casa. ¡Haz propuestas variadas!





Después de acabar el postre, recogieron la mesa entre todos. Susana señaló un letrero con la palabra RECICLAJE. Debajo había varios cubos de diferentes colores, uno para cada tipo de desecho.

—Recordad que cada residuo tiene su contenedor: los envases del yogurt en el del plástico, los restos de comida en el orgánico y las servilletas en el contenedor del papel.

### CONSEJO 9: ¡RECICLA CORRECTAMENTE!

Reciclar bien los desechos es muy importante para ayudar a la conservación del medio ambiente. Fíjate bien en los colores de los contenedores: el verde es para el vidrio, el amarillo para el plástico, latas y bricks, el marrón para la materia orgánica y el azul para el papel y cartón. ¡Apúntate al reciclaje!

Cuando salieron al patio todavía quedaba una hora para que empezaran las clases de la tarde. Sus monitores y los de los otros grupos reunieron a todos los alumnos en el centro de la pista de básquet.

—Hoy os proponemos algo diferente. Hemos traído varios paracaídas para jugar con ellos. ¿Quién se apunta?

Los niños y niñas gritaron al unísono saltando de alegría.

Iván le dijo que lo divertido de esos juegos era que nadie perdía: todos los participantes eran importantes para mover las telas de colores y mantener el equilibrio de algunos objetos y pelotas sobre ellas.

En el momento de prepararse para volver a clase, Julia ya conocía a un montón de compañeros, algunos de su edad, otros más mayores y otros más pequeños.

—¿Te lo has pasado bien? —le preguntó David antes de despedirse.

—¡Sí, mucho! —contestó ella, entrando en el aula.

### CONSEJO 10: MUEVE TU CUERPO

El ejercicio físico es fundamental para tener una buena salud. Al mover tu cuerpo le estás ayudando en su desarrollo poniendo en marcha todo tu organismo. Además, practicar algún deporte es una buena ocasión para divertirte y compartir buenos momentos con otras personas. ¡Actívate y ponte en movimiento!



La tarde pasó volando y a la salida sus padres la estaban esperando con intriga.

—¿Qué tal ha ido el día?

—¡Me gusta esta escuela y me encanta el comedor! —exclamó Julia mientras los abrazaba—. Y he descubierto que la verdura puede estar muy rica... ¡Os tengo que explicar todo lo que me ha pasado!

### CONSEJO 11: EXPLORA NUEVOS ALIMENTOS

Atrévete a probar aquellos alimentos y recetas que nunca has comido. ¡Verás como la mayoría te sorprenden y te gustan!  
Utiliza también el olfato y la vista para disfrutar de la comida.  
¡Pásalo bien explorando nuevos platos!





Texto: Noemí Fernández Selva  
Ilustraciones: Roger Velàzquez  
[www.dbolit.net](http://www.dbolit.net)

© Editorial Miguel A. Salvatella, s.a.  
c/ Sant Agustí, 8. 08012 Barcelona  
[www.salvatella.com](http://www.salvatella.com)

Primera edición: noviembre 2015  
ISBN: 978-84-8412-917-2  
Depósito legal: B 26772-2015  
Imprime: Gervigraf cmyk