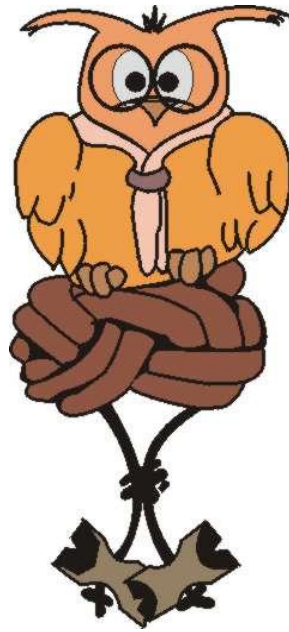


# ***ELABORACIÓN DE UN MENÚ EQUILIBRADO PARA LA TROPA.***



***TROPA***

***Sara Álvarez Berzosa.***

***Tutor: Javier Asbagui Martín.***

***Granada, agosto 2013***

**Escuela de Tiempo Libre y Animación Sociocultural “Insignia de Madera”  
Scouts de Andalucía**

# ÍNDICE.

Introducción.

1.- Criterios para una alimentación saludable

2.- Análisis de la realidad.

3.- Objetivos del proyecto.

4.- Metodología y actividades del proyecto

5.- Evaluación

6.- Conclusiones

7.- Bibliografía



# INTRODUCCIÓN.-

La **nutrición** hace referencia a los “*nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión...y su asimilación en las células del organismo*”(Wikipedia)

Y es por ello, que gracias a estos fenómenos llevados a cabo por la nutrición, se toma la energía necesaria para poder llevar a cabo el resto de las funciones vitales, además de para desempeñar las actividades cotidianas.

Hay que indicar, también, que la **alimentación** “*comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la **elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida**” (Ibid)*

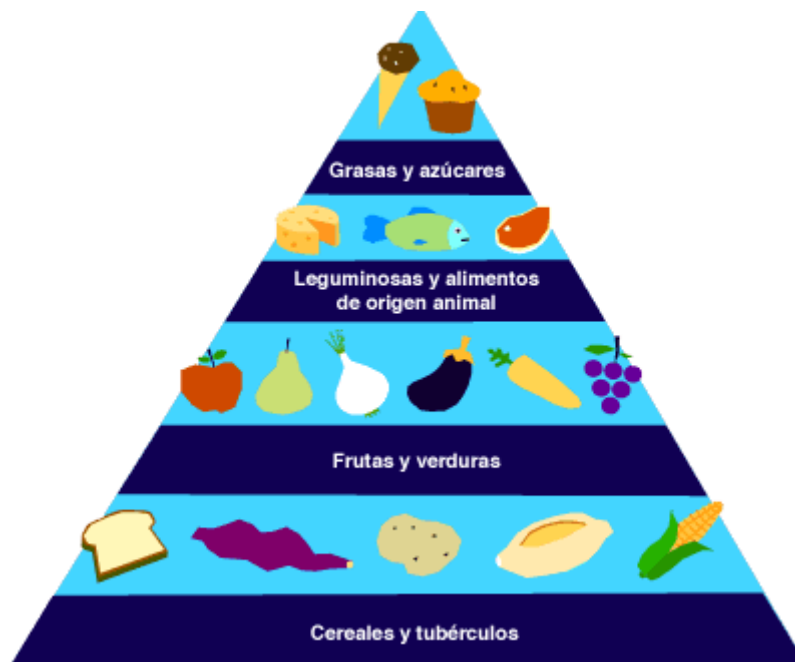
En cambio **la dieta** son los hábitos alimenticios de un individuo. La constituye lo que come un individuo. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades como la obesidad, dietas para determinados trastornos intestinales...

De este modo, la importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados o no. Y es que el conocimiento básico sobre una nutrición adecuada, o acorde a las necesidades, es primordial para prevenir numerosas enfermedades, y por consiguiente, para tener una vida saludable.

## 1.- CRITERIOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Para tener una nutrición equilibrada es necesario tomar alimentos de los tres grupos alimenticios que indicamos, en la pirámide de los alimentos que debajo adjuntamos, en una medida adecuada, es decir, en mayor medida, el grupo de los cereales y tubérculos (6 a 11 raciones diarias), en segundo lugar, del grupo de frutas y verduras (3 a 5 raciones), en tercer término, los productos de origen animal y las leguminosas (2 a 3 porciones) y finalmente grasas y azúcares deben usarse con moderación. De estos grupos, se destacan seis tipos de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita y que se deben tomar diariamente para tener una óptima nutrición; como son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

## Pirámide nutricional



*Pirámide de los alimentos recomendada para una dieta equilibrada.*

La base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y cuánto consuma de ellos, siempre que no haya patologías que en cuyo caso precisen con más motivo la ayuda y asesoramiento del profesional correspondiente. Es muy importante, también, que no se confunda cantidad con calidad, es decir, que no solo debemos fijarnos en la cantidad de alimento que come el niño sino en que su alimentación sea balanceada e incluya todos los grupos de alimentos.

En cuanto a la “comida basura”, es casi imposible pedirle a un niño que no coma dulces, patatas, chocolates..., o que no tome refrescos, pero es necesario inculcar desde temprana edad buenos hábitos de alimentación y esto se hace principalmente con el ejemplo y cuidando lo que se acostumbra comer en casa ya que los padres y las personas que conviven con él son los principales modelos y referentes para su vida y alimentación.

El crecimiento y desarrollo adecuados en un niño dependen en cierta medida de la alimentación, por lo cual, tanto el que coma menos cantidad de la precisa como el exceso de la misma repercutirán directamente en su crecimiento y su salud.

Resultado en gran parte de los modelos culturales y costumbres que los padres transmiten a sus hijos, los malos hábitos alimenticios son un factor determinante en la vida de los seres humanos que se establece desde el nacimiento a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, centrado en la alimentación familiar, hábitos y aprendizaje que le acompañarán a lo largo de su vida.

## Malos hábitos alimenticios:



1. **Iniciar el día saltándose el desayuno**, lo que conlleva a una comida excesiva al medio día y falta de energía para la vida cotidiana y el aprendizaje.

2. **Comer de manera rápida y sin masticar los alimentos**. Al comer demasiado rápido no damos tiempo

a que los mecanismos neurofisiológicos de saciedad alimenticia reaccionen de manera correcta por lo que al no recibir dichas señales seguimos comiendo más de lo que nuestro organismo necesita.

3. **Picar entre horas.**

4. **Saltarse las comidas**. Es importante guardar una disciplina en los horarios y alimentos y realizar cinco comidas diarias, de esta forma será necesario menos cantidad de alimento para saciarnos, nuestro organismo estimulará el consumo energético y obviaremos la "necesidad" de picar entre horas.

5. **Abusar de los alimentos ricos en grasas y azúcares**. Éstos son los causantes, en gran medida, de la obesidad infantil con los trastornos que sobre la salud acarrea. Son la cúspide de la pirámide nutricional y los que en menos cantidad necesita nuestro organismo para tener una alimentación saludable



6. Algunos alimentos como patatas **fritas, frutos secos, cacahuates, chucherías y galletas** contienen tal cantidad de sal y azúcares que aumentan el apetito por lo que se tienen que consumir moderadamente.

7. **No tomar suficiente agua y beber líquidos con azúcares y gas.**

## Necesidades y recomendaciones nutricionales:

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida. Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa

muscular y masa ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.

Las recomendaciones para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

### **1.1. Recomendaciones en macronutrientes**

Con respecto a los hidratos de carbono y proteínas las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para un adulto sano. Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada. Se recomienda que, al menos, el 50% de la energía total de la dieta proceda de hidratos de carbono y de un 15 a 20% de las proteínas asegurando una buena parte de origen vegetal. En cuanto a grasas, deben representar el 30-35% del total de calorías de la dieta con la relación ácidos grasos saturados / monoinsaturados / poliinsaturados.

No hay que olvidar que el aporte correcto de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) y de vitaminas liposolubles.

### **1.2 ¿Qué minerales y vitaminas tienen especial importancia en la adolescencia?**

Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: **el calcio, el hierro y el zinc**. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento: El calcio con el crecimiento de la masa ósea. El hierro con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular. El zinc con el desarrollo de la masa ósea y muscular, también está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

- **Calcio:** se recomiendan unos 1200 mg/día. Se obtiene de la leche y todos sus derivados. La vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan su absorción mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

- **Hierro:** La RDA –recommended dietary allowance- recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad adolescente durante el periodo de máximo crecimiento, entre los 10 y 17 años. Para las chicas se recomienda un suplemento de 5mg/día a partir de la menarquia. El hierro que mejor se absorbe es el procedente de la carne, mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos se absorbe peor.

- **Zinc:** se recomiendan unos 12 mg/día para chicas y 15mg/día para chicos. El zinc está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y por lo tanto con la formación de tejidos, por lo que es especialmente importante en la adolescencia. La carencia de Zinc, se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas etc. La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, pescado y huevos. También los cereales complejos y las legumbres constituyen una fuente importante. La fibra actúa dificultando su absorción.

Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina y Tiamina. La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.

### **1.3 ¿Qué alimentos y en qué cantidad garantizan una dieta adecuada para un adolescente?**

-**Alimentos plásticos:** Leche y derivados de 600-850 ml. Carne o pescado: 150-200 g por ración. (3 veces por semana). Huevos: 1 al día (hasta completar 4 semanales).

- **Alimentos energéticos:** Se deben tomar, al menos, dos raciones diarias (patatas, arroz, pasta, pan, etc.) no excesivamente voluminosas y asegurar la ingesta de azúcar e hidratos de carbono sobre todo en el desayuno.

- **Alimentos reguladores:** Es muy importante tomar frutas y verduras cocidas y crudas. Se recomienda tomar una ensalada diaria y 3-4 piezas de fruta.

- **Bebidas:** Se debe tomar suficiente cantidad de agua (unos dos litros cada día) y una cantidad moderada de bebidas azucaradas. Se debe insistir, especialmente, en los efectos nocivos del consumo de cualquier bebida alcohólica en este periodo de la vida.

## **DISEÑO DE UN MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO, SUGERENTE Y SALUDABLE.**

### **1. El desayuno**

Debemos tener en cuenta la importancia de la tríada compuesta por:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
2. Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
3. Frutas o zumo natural.

También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

### **2. Media mañana**

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida.

Ejemplos para media mañana:

1. Fruta + yogur desnatado.
2. Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.
3. Bocado de queso y tomate + zumo de frutas.
4. Barra de cereales + yogur de frutas.

### 3. La comida

Teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, es conveniente tratar de incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide. En el Anexo 2 encontrará una guía para planificar un menú saludable, completo y nutritivo.

La comida puede estar compuesta por:

1. Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
2. Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
3. Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
4. Pan: una pieza.
5. Fruta: una pieza.
6. Agua.

### 4. La merienda

La merienda nos brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche o yogur, bocadillo...reservando la bollería para alguna vez por semana.

### 5. La cena

La cena es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

1. Ensalada o verduras cocidas.
2. Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres: en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.



3. Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.
4. Pan: blanco o integral.
5. Frutas enteras, ralladas, crudas cocidas.
6. Lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.

## ANEXO 2.1. Planificación de un menú saludable.

Primeros platos		Segundos platos	
<b>Cereales</b> <i>Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.</i> <i>Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</i>		<b>Pescado (blanco y azul)</b> <i>Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas.</i>	
<b>Legumbres</b> <i>Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.</i>		<b>Huevos</b> <i>Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.</i>	
<b>Tubérculos y verduras</b> <i>Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.</i> <i>Verduras cocidas.</i> <i>Verduras crudas.</i>		<b>Carne</b> <i>Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.</i>	

Guarniciones	Postres	Bebidas
<b>Ensaladas</b> <i>Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.</i>	<b>Fruta</b> <i>Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.</i>	<b>Agua</b> <i>Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</i>
<b>Patatas, cereales, legumbres</b>		<b>Aguas con gas, bebidas refrescantes</b>
<b>Otros</b> <i>Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.</i>	<b>Otros</b> <i>Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.</i>	<b>Zumos</b>
		<b>Bebida alcohólica de baja graduación</b> <i>Vino, cerveza, cava. (Consumo opcional y moderado en adultos).</i>

## ANEXO 2.2. Ejemplo de menú otoño-invierno

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche. Tostadas con mantequilla y mermelada. Zumo de fruta.	Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas.	Yogur y barrita de cereales.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.
Martes	Yogur con cereales y fruta troceada.	Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel.	Leche con galletas.	Menestra tricolor. Papillote de salmón y merluza. Flan.
Miércoles	Cuajada con miel y galletas integrales. Zumo de fruta.	Fideos a la cazuela. Filete de pollo a la plancha con tomate y aceitunas. Manzana.	Bocadillo pequeño de jamón. Yogur líquido.	Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Membrillo.
Jueves	Yogur con cereales y frutos secos. Zumo de fruta.	Arroz a la milanesa. Conejo en salsa. Combinado de kiwi con mandarina.	Café con leche y magdalena.	Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.
Viernes	Leche con muesli y zumo de fruta.	Tortellini a la italiana. Escalope de ternera con ensalada de lechuga. Plátano.	Sándwich de atún con tomate. Zumo de fruta.	Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.
Sábado	Yogur con tostadas y mermelada. Zumo de fruta.	Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel.	Leche con galletas.	Judías y patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.
Domingo	Chocolate caliente con bizcocho casero.	Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural.	Cuajada con frutos secos e infusión.	Crema de zanahoria. Pizza 4 estaciones. Macedonia.

## ANEXO 2.3. Ejemplo de menú primavera-verano

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumo de naranja.	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.	Yogur de frutas con galletas.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nisperos.
Martes	Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.	Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.	Zumo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.	Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.
Miércoles	Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zumo de frutas.	Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.	Leche merengada con bizcocho.	Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.
Jueves	Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.	Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.	Batido lácteo con rosquilla.	Crema de verduras. Pizza de jamón y queso. Sandía.
Viernes	Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.	Ensalada de lentejas. Pollo a la cerveza. Macedonia de plátano y fresas.	Leche y barrita de cereales.	Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.
Sábado	Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.	Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.	Sándwich vegetal y zumo de fruta.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.
Domingo	Yogur con cereales y frutos secos.	Gazpacho. Paella de pescado. Melón.	Helado.	Espárgagos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.

## 2.- ANÁLISIS DE LA REALIDAD:

En la “tropa” de mi grupo, San Jorge 245, al llegar los campamentos de Semana Santa y de Navidad, cada “patrulla” elabora su propio menú, que nos lo presentan a los scouters y nosotros decidimos si está bien o no. Tras dos años de scouter de dicha sección he observado y me he dado cuenta de que los niños siempre acaban poniendo lo mismo en los menús, cosas fáciles de cocinar, mayoritariamente, y que nosotros solemos aceptarlos (a menos que todos los días pongan lo mismo o sea algo difícil de cocinar) sin tener en cuenta los requerimientos nutricionales de las comidas y sin tener en cuenta qué tipo de actividades se van a llevar a cabo durante las jornadas que dura el campamento.

Este proyecto va orientado a grupos que, como el mío, tengan este problema. Ya que no es lo mismo los alimentos que se tienen que ingerir durante una ruta, que los que se tienen que tomar en un día de descanso, ni los alimentos que tienen que tomar un adolescente con respecto a los que tiene que tomar un adulto.

Los scouters deberíamos tener en cuenta estos factores antes de decidir si el menú es el adecuado para cada tipo de campamento. Pero ante todo, nosotros deberíamos transmitir a los niños que saber hacer un menú no es simplemente poner comidas que les gusten en una hoja y entregárnoslo. De ahí nuestra labor de guía, referente y corrección en su caso.

Teniendo en cuenta lo expresado, tenemos que trabajar con los niños estos aspectos, hacer actividades que les conciencien de que la alimentación es importante, actividades sugerentes, divertidas, que les “enganchen” con hábitos de una alimentación sana y saludable. Que según qué actividades realicen y practiquen tienen que tomar unos alimentos u otros, que las cantidades varían según la edad y el sexo, el ejercicio físico, incluso, con la estación del año etc.

Sin un conocimiento previo por parte de los scouter sobre alimentación básica, es imposible que les podamos enseñar a los niños a comer sano. Por eso quería también remarcar en este proyecto unas nociones básicas sobre los alimentos.

## 3.- OBJETIVOS:

- Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- Aprender a hacer un menú equilibrado.
- Promover la alimentación sana.
- Conocer los tipos de nutrientes.
- Aprender qué es la pirámide de los alimentos y aprender a aplicarla en los menús.

El ámbito de todos los objetivos es el de salud.

## 4.- ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA:

La metodología que se llevará a cabo será la de la “*educación por la acción*”, realizándose actividades para que aprendan la importancia de una alimentación saludable y a hacer un menú equilibrado.

Propongo las siguientes actividades:

### 3.1 Actividad: Rallye de los alimentos.

**Objetivos:** Aprender qué es la pirámide de los alimentos.

**Duración:** 1h-1.30h

**Materiales:** Diferentes alimentos impresos en papel y pirámides de los alimentos vacías en cartulinas.

**Descripción:** No solo hay que concienciar a los niños, sino también al resto del grupo y a sus padres. Esta actividad se desarrollará como juego de grupo en un día de padres. Sería recomendable en la acampada de inauguración, ya que hay que concienciar desde el “principio de ronda” a los padres. Se dividirán en varios grupos, cada grupo con al menos un participante de cada sección, incluidos los padres. Se hará un rallye de pistas y cada pista será un alimento o grupo de alimentos de la pirámide alimenticia. La última pista será una pirámide de los alimentos vacía en la cual tendrán que colocar todos los alimentos correctamente. Luego cada grupo tendrá que ir al punto de salida donde se reunirán todos los grupos y se compararán todas las pirámides. El grupo que tenga todos los alimentos en la posición adecuada, o el que menos fallos tenga, ganará.

**Presupuesto:** de 5 a 10€ en función de la cantidad de personas que asistan a dicho evento.

### 3.2 Actividad: “video fórum”

**Objetivos:** Concienciar sobre la importancia de la alimentación saludable.

**Duración:** 2 horas

**Materiales:** *Documental “supersize me”, televisión y DVD.*

**Descripción:** Los niños cuando quedan fuera del marco scout con sus amigos suelen ir a sitios de comida rápida, porque está buena y es barata. Pero, ¿es realmente sana esta comida? ¿De dónde procede? ¿Podría comerla todos los días? Veremos el documental “supersize me” en el local. Después comentaremos los problemas de la comida rápida si se abusa de ella.

**Presupuesto:** 0€. Televisión y DVD del local. Documental de internet.

### 3.3. **Actividad: ¡Esté menú está desequilibrado!**

**Objetivos:** Aprender a hacer un menú y las consecuencias de hacerlo mal.

**Duración:** 45-60 minutos.

**Materiales:** cuerda, pañoletas, piedras.

**Descripción:** A cada patrulla se le da un menú que está mal hecho. Uno tiene exceso de grasas, otro no tiene carbohidratos, otro sin calcio, otro sin vitamina A... Se les deja un tiempo determinado para que piensen que es lo que está mal y qué podría pasar.

Después se hace una carrera de relevos, pero en función de cada menú tendrán un problema u otro. En el exceso de grasas la patrulla será obesa, por lo que se le añade peso a cada patrullero, ya sea con piedras en los bolsillos, con pesas en los pies, o yendo a caballito. El de la carencia de carbohidratos no tendrá energía suficiente, por lo que sus pasos serán más pequeños, estará débil, así que a cada patrullero se le atan los pies. El que no tiene calcio tiene los huesos mal, se rompen con facilidad, así que tendrán que ir a la pata coja. Los de carencia de vitamina A no verá bien, por lo que irá con los ojos vendados.

**Presupuesto:** 0€ (cuerda de pita reutilizada de las patrullas.)

### 3.4. **Actividad: natural vs industrial.**

**Objetivos:** promover la alimentación sana.

**Materiales:** tarjetas sobre los alimentos que se nos proporcionó en la maleta de actividades del curso avanzado de 2012.

**Duración:** 45min-1h

**Descripción:** Con esta actividad se intenta concienciar a los “troperos” para que coman más productos naturales y menos industriales, enseñándoles de dónde proceden o cómo se hacen diferentes productos industriales que comemos diariamente en comparación con los mismos productos hechos de manera natural. Para ello utilizaremos las tarjetas que se nos dieron en el curso avanzado de los Bermejales en el año 2012.

**Presupuesto:** 0€.

## 5.- EVALUACIÓN.

La evaluación se realizará en los campamentos de Navidad y de Semana Santa siguientes ya que es en estas fechas cuando los “troperos” preparan sus menús. Es probable que en el campamento de Navidad sigan elaborando, aún, menús desequilibrados, aunque se espera que no tanto como años anteriores, ya que habremos realizado sesiones y actividades como las reseñadas más arriba que les servirán de aprendizaje significativo para confeccionar los siguientes menús.

En el campamento de Semana Santa los menús deberían haber cambiado con respecto a los campamentos de años anteriores y con respecto al de Navidad.

Convendría estimularles en la confección de los menús y si tras la confección hemos observado el esfuerzo en realizarlos adecuadamente y según las directrices que proponemos en este trabajo, hemos de **reforzar positivamente las conductas saludables que observemos y que se manifiesten** con estímulos, juegos, salidas, realización de actividades que más les guste, fiestas, encuentros..., e incluso proponer algún premio-refuerzo para el grupo que ha tenido en cuenta lo aprendido de la pirámide nutricional.

## 6.- CONCLUSIONES

Creo que la parte práctica del proyecto se ha visto fortalecida y hemos visto el avance y consecución de los objetivos que nos propusimos y marcamos al comienzo, estoy bastante satisfecha con lo que hemos conseguido y sobre todo con la gran implicación de los chicos y la ayuda que nos les han proporcionado sus padres cuando recurrieron a ellos a nuestra instancia.

Los cinco objetivos que nos marcamos al principio los hemos conseguido con creces.

Tal como supuse, en el campamento de Navidad se vio un progreso en la confección de los menús por parte de los chicos, hay que señalar que en unas patrullas más que en otras, ya que no todos asistieron a la primera acampada, de hecho, una de las patrullas sólo tuvo un asistente y ésta fue la que peor menú elaboró en el campamento de Navidad.

La primera actividad en la que **se involucró a los padres**, - rallye de los alimentos-, tuvo un gran éxito y acogida por su parte. Los padres fueron muy participativos y dinámicos y expresaron sus opiniones de manera muy asertiva, incluso hicieron algunas críticas muy constructivas referidas a cómo cocinaban los alimentos, hacían que sus hijos colaboraran con ellos en las comidas de fácil preparación y saludables: preparar la ensalada, añadir ingredientes naturales...Esta actividad además de práctica tuvo mucha aceptación entre los diversos grupos. Los chicos se lo pasaron muy bien porque lo tomaron como un juego. Se estimuló la competitividad sana entre miembros del mismo grupo. Y se observó cómo cada grupo - de los 7 que se formaron- intentaba elegir y colocar las cartulinas con los alimentos de la forma más adecuada - tenían un "asesor-consultor" por grupo al que podían pedir asesoramiento lo que incrementó, a nuestro juicio, el interés y la sana competitividad.

En el campamento de semana Santa los niños elaboraron mejores menús, tuvimos una charla con ellos y les preguntamos que cómo lo habían elaborado y **nos dijeron que mirando en la pirámide**. Hasta hubo una patrulla que incluyó pescado en el menú... (Bueno, barritas "Pescanova"). El final del campamento lo concluimos entregando un premio a la patrulla que mejor menú había confeccionado.

Considero que en esta edad es muy importante sentar las bases para unos buenos hábitos en relación al consumo adecuado de los alimentos.

Los padres, la familia,... son el primer modelo de referencia para el niño, después es el colegio y en él sus "pares" o iguales.

Su grupo de scouts es un referente importantísimo y duradero por lo que todo lo que aprenda en él lo intentará "exportar" a su vida cotidiana. Aprender a confeccionar menús nutritivos y saludables en un entorno de juego, participativo, de recreo... les ha hecho fijar un aprendizaje que, creemos, lo será para el resto de su vida, lo que conocemos como "aprendizaje significativo".

Si, además, como ha sido en nuestro caso, lo hacemos estimulado la implicación familiar, sus iguales, el juego, la competición y el refuerzo de los comportamientos saludables, podemos tener la certeza que este aprendizaje le acompañará el resto de sus días.

Sabemos que las conductas y comportamientos que se refuerzan y gratifican tienden a incrementarse y mantenerse en el tiempo. Socializar, formar, dinamizar... y **conseguir que los chicos adquieran buenos y saludables hábitos** son algunos de los objetivos primordiales de nuestra labor como scouters.

## 7.- BIBLIOGRAFÍA

Apuntes de la asignatura Nutrition and Dietetics (KULeuven 2013)

Guía de la alimentación saludable.

<http://es.wikipedia.org>

<http://www.alimentacion-sana.org>

<http://www.saludalia.com>

<http://www.uned.es>

Granada, agosto de 2013.

**Sara M<sup>a</sup> Álvarez Berzosa**