

# PLAN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Para monstruos que quieren estar sanos y humanos de todo tipo.

## INDICE

### **Unidad 1: LA VERDAD MONSTRUOSA**

- Definición de salud y hábitos saludables

### **Unidad 2: PARA SABOREARTE MEJOR**

- Alimentación

### **Unidad 3: ¡VENGA YA!**

- Actividad Física

## CARTA DE LOS MONSTRUOS

Queridos amigos/as:

Actualmente nos encontramos en un estado penoso. No son buenos tiempos para los monstruos.

Primero, tuvimos que soportar que la televisión y los cuentos modernos dieran una imagen simpática de nosotros que no tenía nada que ver con la realidad.

Ahora, estamos pagándolo con una vida desordenada y malos hábitos que llevamos desde el origen de los tiempos.

Nuestra situación es delicada:

- Hemos engordado demasiado y no cabemos debajo de las camas.
- Hemos hecho tan poco ejercicio, que una tortuga es más veloz que nosotros.
- No tenemos energía suficiente para aguantar despiertos en los armarios.
- Roncamos tanto que las madres nos persiguen a escobazos.
- También, empezamos a estar más tristes que alegres.

Por eso, queridos humanos, hemos elaborado estas **MONSTRUOSAS UNIDADES SALUDABLES**.

Confiamos en que nos enseñéis buenos hábitos, y así, podamos recuperar nuestro buen estado de salud para asustar y espantar como es debido. Está altamente probado que funciona.

Pero también, os recordamos que debéis encontraros en plena forma para gritar y huir de nosotros, lo más rápido posible.

Todo esto es únicamente para que nos ayudéis a recuperar la mala fama que siempre nos ha caracterizado y tener niños y niñas capaces de enfrentarnos.

Nuestro futuro depende de ello.

Atentamente.

El presidente de la Asociación Internacional de los  
Monstruos de la Salud



## Unidad 1: LA VERDAD MONSTRUOSA

### ¿Qué es la salud?

Hace mucho, muchísimo tiempo atrás, un escritor llamado Francisco de Quevedo escribió:

“El que quisiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma”. Era todo un adelantado a su época. Aunque sus palabras fueron pronunciadas durante el siglo XVI, perduran hasta hoy. Pero, ¿qué quieren decir?

La frase significa que **gozar de buena salud es estar y sentirse bien**, algo que ocurre cuando contamos con la autonomía suficiente para desarrollarnos como monstruos y como personas.

La salud se relaciona, entonces, con el **estado de bienestar** que tengamos en un momento dado.

Ahora bien, ¿cómo lo reconocemos?

Aquí te damos algunas claves. Disfrutamos de un buen estado de bienestar y, por tanto, de salud cuando:

- Nos sentimos contentos con nosotros mismos y con los demás.
- Podemos hablar y compartir nuestras emociones.
- Tenemos la oportunidad de aprovechar todo lo que sabemos para realizar actividades que nos gusten.
- Desarrollamos nuestras capacidades.
- Tenemos la autonomía suficiente para desenvolvernos en la vida cotidiana.

### Dudas dudosas

¡Un momento! ¡Atención! ¡Ojo al piojo! ¿Gozan de buena salud, entonces, los monstruos que se ponen malos por comer los exquisitos bocadillos de basura, se vuelven lindos (algo terrible) con beber zumo de barro? ¿O aquellos niños y niñas con alergia al gluten, como los celíacos, que o tienen asma o diabetes?

Si la enfermedad está controlada y no les imposibilita llevar una vida que les guste, la respuesta es sí. Porque ninguna de estas cosas les impide ser felices.

### El hábito no hace al monje, ¡pero sí al monstruo!

En este punto es necesario hacer una aclaración: no importa lo extraordinario que seas, el bienestar de todos cambia a través del tiempo.

Hay momentos en que nos encontramos mejor y otros... ¡en los que recordábamos lo bien que estábamos! Esto sucede por dos motivos.

El primero es porque crecemos. Y con el crecimiento, no solo cambia nuestro cuerpo, sino también nuestra forma de pensar y de sentir todo lo que sucede a nuestro alrededor.

El segundo, sin embargo, depende de los hábitos saludables que llevemos. Si bien crecer es inevitable, aprender y mantener hábitos que nos ayuden a estar mejor es algo que todos, monstruos y seres humanos, podemos conseguir.

Hábitos: acciones y actitudes que repetimos cada día, forman parte de la rutina e influyen en nuestra calidad de vida.

Vamos a imaginar que la salud es un hermoso jardín. Para que crezca, son necesarias las plantas, el agua, el abono de la tierra, los rayos del sol. Sin estas cosas el jardín no existiría.

De la misma forma, sin los buenos hábitos, no habría salud y bienestar. Cuantos más hábitos saludables tengamos, mejor nos sentiremos y al vernos dirán cosas como: "¡Estás floreciente! ¡Se nota que cultivas tu salud!"

Aunque hablaremos de muchos de ellos a lo largo de toda esta historia, vamos a presentar brevemente qué hábitos son indispensables para una vida más saludable.

**Mantener una alimentación variada y equilibrada:** ¡No se puede comer lo mismo todos los días! ¿Disfrutas de un buen helado de naranja? ¿Te gustan las patatas fritas? ¡Vale! Pues habrá que dosificarlos. Créeme, hay cosas realmente exquisitas en la cocina, que esperan ser descubiertas. Solo hace falta sacar al pequeño chef que todos llevamos dentro.

**Realizar ejercicio:** es fundamental, porque te hará sentirte más fuerte y ágil. Si eres un monstruo, te posibilitará huir de los escobazos maternos con dignidad, alcanzando una velocidad considerable. Si eres niño o niña, tendrás la energía suficiente para realizar lo que te propongas. ¿Tentador, no?

**Cuidar de tu higiene:** querido monstruo, el mal olor, por placentero que te parezca, delata.

Cualquier niño o niña con buen olfato sabrá encontrarte y sorprenderte. ¿Por qué a los humanos les gusta asearse? Eso siempre será un misterio para nosotros, pero lo cierto es que es terriblemente útil. Impide infecciones, contagios, enfermedades y heridas que puedes hacerte al rascarte.

**Disfrutar del ocio:** aquí entra ponerte en marcha para hacer lo que más te gusta. Claro que, cuantas más cosas te gusten, mejor. Te recomendamos actividades que puedas realizar al aire libre y, también, con amigos y amigas. También, otras que se relacionen con el arte, como la música, la pintura y la lectura. ¿Sabes? Hay

algo que compartimos monstruos y niños: los libros. Eso sí, mientras para los niños y las niñas son relatos de aventuras, para nosotros son auténticos libros de historia. Por eso, cuando vemos que a un niño le interesa la lectura, le escondemos el libro. ¡No queremos que sepa mucho de nuestro mundo!

**Descansar:** tan importante como la actividad es el descanso. Debemos dormir las horas suficientes para recargar energías. En este sentido, te recomendamos acostarte siempre a la misma hora.

**Prevenir accidentes:** en casa o fuera de ella, debes tener cuidado. La seguridad es una parte imprescindible de la salud. Ser ordenado, conocer las normas de tránsito y no jugar con elementos que pueden hacerte daño, son algunas de las pautas que no puedes olvidar.

¡Es un riesgo no saberlo!

**Compartir actividades con tu familia y tus amigos:** todos los días guardan, en un cajón secreto, varios motivos para estar con la gente que te quiere. Ir al cine, pasear o, simplemente, conversar al sol o durante la merienda, son actividades de lo más saludables. Aunque cada uno de nosotros es irrepetible, descubres que todos tenemos mucho en común: nos unen las mismas emociones y, quizás, los mismos gustos. También puedes aprender de los monstruos de más edad o de las personas mayores. Su experiencia es muy valiosa y pueden aportarte buenos consejos para mejorar tu bienestar.

De los hábitos que te describimos, unos gustarán más y otros menos. Seguramente, estarán aquellos que disfrutes y también los que, solo de pensarlo, te invade la pereza. Lo cierto es que cuanto más hábitos saludables sumes a tu vida, mejor. El esfuerzo bien merece la pena.

Cuidarse es quererse

Seguir pautas y hábitos saludables revierte en nuestro bienestar. Es decir, hace que nos sintamos más a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Porque cuando nos cuidamos, nos queremos. Y si nos queremos, podemos reconocer mejor nuestras capacidades, confiar en ellas y ser todo lo maravillosos que podemos ser. Y esto es una verdad absolutamente monstruosa.

### Recuerda

- Tener buena salud es gozar de un perfecto estado de bienestar.
- Para estar y sentirnos bien hay que adoptar hábitos saludables.
- Cuidarnos es querernos.

¡A trabajar!



*Después de lo que has escuchado en este monstruoso capítulo, dibuja qué es para ti estar saludable.*

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.

*Habla con tu familia y, juntos, pensad qué hábitos puedes incluir en tu vida para obtener un mayor bienestar. Puedes hacer un dibujo o escribirlo.*

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for drawing or writing. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image.

## Unidad 2: PARA SABOREARTE MEJOR

### Una máquina llamada cuerpo

El cuerpo es aquella parte que vemos de nosotros mismos. Lo que podemos percibir, de alguna forma, con nuestros sentidos. Si bien por dentro el organismo de todos funciona de la misma manera y, algunos aspectos físicos puedan parecerse entre sí, lo cierto es que cada monstruo y cada ser humano es tan único como los granos de arena de la playa.

Comandado por la razón y los sentimientos, gracias al cuerpo ocupamos un espacio en este mundo. Debemos tratarlo bien, primero, porque forma parte de nuestra identidad y, segundo, porque su cuidado está relacionado con nuestro bienestar.

Ahora bien: ¿cómo podemos cuidar de nuestro cuerpo? Hay tres formas muy aceptadas entre todos los humanos: dándole la energía necesaria para funcionar, poniéndolo en movimiento y queriéndolo. En este capítulo nos ocuparemos del primer punto.

### Vamos a alimentarnos

Andar, correr, reír, llorar, saltar, dar volteretas, jugar al balón, patear de rabia. Nada de esto sería posible sin energía. ¿Y qué es la energía? Aquello que nos da la fuerza necesaria para pensar y movernos día tras día. Pero, ¿dónde está? ¿Por qué no la vemos? ¿Cómo la obtenemos? Empecemos por el principio.

El cuerpo, como buena máquina que es, necesita "combustible" para moverse. Si los coches no pueden ponerse en marcha sin gasolina y los juguetes sin pilas, el cuerpo no puede vivir sin alimentos. La razón es tan sencilla como microscópica: en los alimentos se encuentran los **nutrientes**, es decir, aquellas sustancias que, siendo invisibles a nuestros ojos, resultan fundamentales para que

el organismo pueda funcionar... y moverse. Porque de los nutrientes también se obtiene la energía. Entre ellos están las proteínas (vegetales y animales), los hidratos de carbono, las grasas, la fibra, los minerales y las vitaminas.

### Apunte monstruo

No importa lo pequeño que seas, siempre puedes hacer acciones muy grandes.

La energía que poseen los alimentos se mide en **calorías**. Cuantas más calorías tenga un alimento, más energía proporcionará. Sin embargo, esto no significa que debas elegir los alimentos más calóricos. Tiene que existir un equilibrio entre la energía que acumula el cuerpo y la que gasta a través del movimiento. Cuando guardamos más energía de la que gastamos, el resultado es el sobrepeso. Y eso, no es bueno para la salud, porque trae consigo enfermedades importantes que comprometen tu futuro.

La alimentación tiene que ser variada, aunque hay alimentos que se recomiendan tomar todos los días, otros algunas veces por semana y unos pocos, de forma esporádica.

- Varias veces todos los días: arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos -leche y derivados- y aceite de oliva.
- Varias veces en la semana: carne, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.
- De forma esporádica: dulces, helados y refrescos.

Sí, sabemos que adoptar la alimentación humana supondrá un esfuerzo enorme. Pero esto no significa que debamos abandonar los crepes de patas de araña, los mocos de elefante con tocino y unas cuántas delicias más. La clave está en la variedad.

----- Enseñar aquí la pirámide de los alimentos-----

## ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿O cuando como?

¿Podemos comer varias veces al día? ¿Tienen la misma importancia el desayuno que la cena? ¿La merienda puede reemplazar el almuerzo? ¡Cuántas preguntas! Por fortuna, todas tienen respuesta. Lo ideal es hacer cinco comidas diarias, que incluyan cinco raciones entre fruta y verduras. Sin embargo, la cantidad y el tipo de cada una está en función de lo que necesitamos en ese momento del día.

- El **desayuno** es, sin duda, la más importante. Después de una noche de sueños o pesadillas, hay que reponer fuerzas y obtener la energía necesaria. Recuerda que necesitamos energía no solo para movernos, sino para estimular la inteligencia. Es aconsejable tomar lácteos (leche, yogur, natillas), cereales (pan, galletas) y frutas (en piezas o zumos). Muy importante: desayunar bien requiere tiempo. Si es necesario, levántate un rato antes. Tu cuerpo y tu pensamiento lo agradecerán.
- A **media mañana** toma un bocadillo u otra pieza de fruta.
- Durante el **almuerzo** es recomendable incluir, entre los primeros platos, legumbres, arroz, pasta o verduras y alternar los segundos entre carne, huevos y pescado. De postre, fruta o lácteo.
- La **merienda** en general debe ser ligera, pero dependerá de si has realizado mucha o poca actividad. Altamente recomendado: bocadillo y fruta.
- La **cena** es como el final de un puzzle. Debe incluir aquellas "piezas" de alimentos que no tomamos en el almuerzo. Por ejemplo, si al mediodía hemos comido pasta y carne, en la cena, una buena elección puede ser la ensalada y el pescado.  
Dime lo que comes y te diré quién eres.

Todo lo que comemos está lleno de historias. Algunas tienen que ver con nuestra familia: por ejemplo, una receta que trajo un pariente lejano o una comida especial que un abuelo o antepasado creó para una celebración importante. Otras, tienen que ver con nuestra cultura, es decir, con aquellas cosas que compartimos con los demás a lo largo del tiempo y ya forman parte de nuestras costumbres, como el pan con tomate, el aceite de oliva y otras tantas cosas. También, hay comidas que han nacido en un sitio específico, como el salmorejo de Córdoba.

Nuestros gustos, por lo tanto, hablan de dónde venimos y de quiénes somos.

Siempre que comas con tus seres queridos, aprovecha el espacio y el tiempo para compartir con ellos cómo te ha ido durante el día, si tienes alguna preocupación o lo que te apetezca conversar. Es una buena forma de alimentar, además del estómago, el corazón.

### Recuerda

- La alimentación debe ser variada.
- Consume, al menos, cinco porciones de fruta y verdura cada día.
- Tiene que existir un equilibrio entre las calorías que consumes y las que gastas.
- El desayuno es la comida más importante del día.
- Bebe mucha agua, sobre todo en los meses de calor.
- Haz de cada comida un momento de encuentro y comunicación.

¡A trabajar!

*Averigua con tu tutor/a qué alimentos son ricos en proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, minerales y vitaminas, y dibuja dos alimentos que contengan...*

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <i>PROTEINAS</i>           |  |
| <i>HIDRATOS DE CARBONO</i> |  |
| <i>GRASAS</i>              |  |

|           |  |
|-----------|--|
| FIBRA     |  |
| MINERALES |  |
| VITAMINAS |  |

*Pídele a alguien de tu familia o amigos alguna receta que les guste mucho y compártela con nosotros/as.*

- . Rellena la plantilla para la receta.*



## Unidad 3: ¡VENGA YA!

Ponte en marcha

*¡Muévete!*

*Corre, salta, juega*

*¡la aventura te espera!*

*¡Muévete!*

*Baila, ríe, canta...*

*¡y a los niños espanta!*

### Himno monstruo de la actividad física

El cuerpo está preparado para moverse. A los huesos y a los músculos les gusta la acción.

De hecho, no solo les gusta, sino que la necesitan. ¿Por qué?

Gracias al movimiento el cuerpo se vuelve más fuerte, más flexible y sus movimientos son más precisos y coordinados.

Sin embargo, no son los únicos motivos por lo que es recomendable realizar actividad física. Hay muchos más:

- **Colabora en la fabricación de sonrisas y del buen humor.** Sí, como lo lees. Hay una relación directa entre la actividad física y el buen ánimo. ¿Te ha burlado un niño, justo cuando estabas por atraparlo? ¿Has tenido un mal día en el cole? ¡El ejercicio te hará olvidarlo!
- **Ayuda a controlar el peso.** Así como el alimento se ocupa de ingresar calorías, el movimiento se encarga de gastarlas. Cuando

ingresamos lo mismo que gastamos, nuestro cuerpo está en equilibrio y, por lo tanto, más saludable.

- **Previene enfermedades en el futuro.** ¿Sabes? El futuro es eso que parece muy lejos, pero que siempre llega. Esta es la razón por la que debes cuidarte en el presente. El ejercicio diario ayudará a que no desarrolles enfermedades que pueden hacerte daño cuando crezcas o que traigan consigo una mala calidad de vida.
- **Crea espacios de encuentros con amigos y amigas.** La amistad hace muy bien a la salud. Por eso, hagas un deporte, salgas a pasear o a bailar, siempre tendrás la oportunidad de estar con tus compañeros y conocer gente nueva.
- **Mejora tu rendimiento en los estudios.** Alguien que se mantiene en forma, se concentra con mayor facilidad, tiene más energía y suele tener más agilidad para pensar. A todos nos gusta escuchar, después de sacar una buena nota: "¡Qué monstruo!"

Ha quedado claro: para estar sanos hay que ponerse en marcha. Pero, ¿esto significa que tengo que hacer deporte? No necesariamente, a menos que elijas un deporte en el que te sientas a gusto. Cuando hablamos de actividad física nos referimos a todas aquellas acciones que implican movimiento: andar hacia el colegio, pasear al perro, montar en bici, limpiar tu habitación, jugar al baloncesto, etcétera. En este sentido, es recomendable realizar una hora de actividad física al día. Busca un grupo de amigos para compartir las tardes: hay un gran número de juegos que implican andar, correr, esconderse y divertirse.

Dalo por echo, ¡te lo pasarás en grande! Por otra parte, contarás con la energía y la fuerza suficiente para escapar de tus padres o de otros niños si te encuentran en su habitación.

Apunte monstruo: un monstruo que no es pillado, es un monstruo feliz.

El resumen de todo es que:

- Tu cuerpo necesita moverse para estar sano.
- Haz ejercicio, al menos una hora cada día.
- Apúntate a un deporte solo si te sientes a gusto en él.
- Realiza actividad física con tus amigos y amigas.

¡A trabajar!

*Dibuja o escribe qué actividades físicas haces a diario y cuáles puedes incorporar para tener una rutina más saludable.*

| <i>¡Esto ya lo hago!</i> | <i>¡Esto puedo hacer!</i> |
|--------------------------|---------------------------|
|                          |                           |

*Habla con tu familia y, entre todos, haced una lista de actividades y sitios que podéis visitar los fines de semana o en vacaciones. Deben implicar actividad física: un paseo por la sierra o el campo, montar en bicicleta por el parque... ¡todo es posible!*