

María Dolores Angosto Sánchez



# La Galletita Amiga

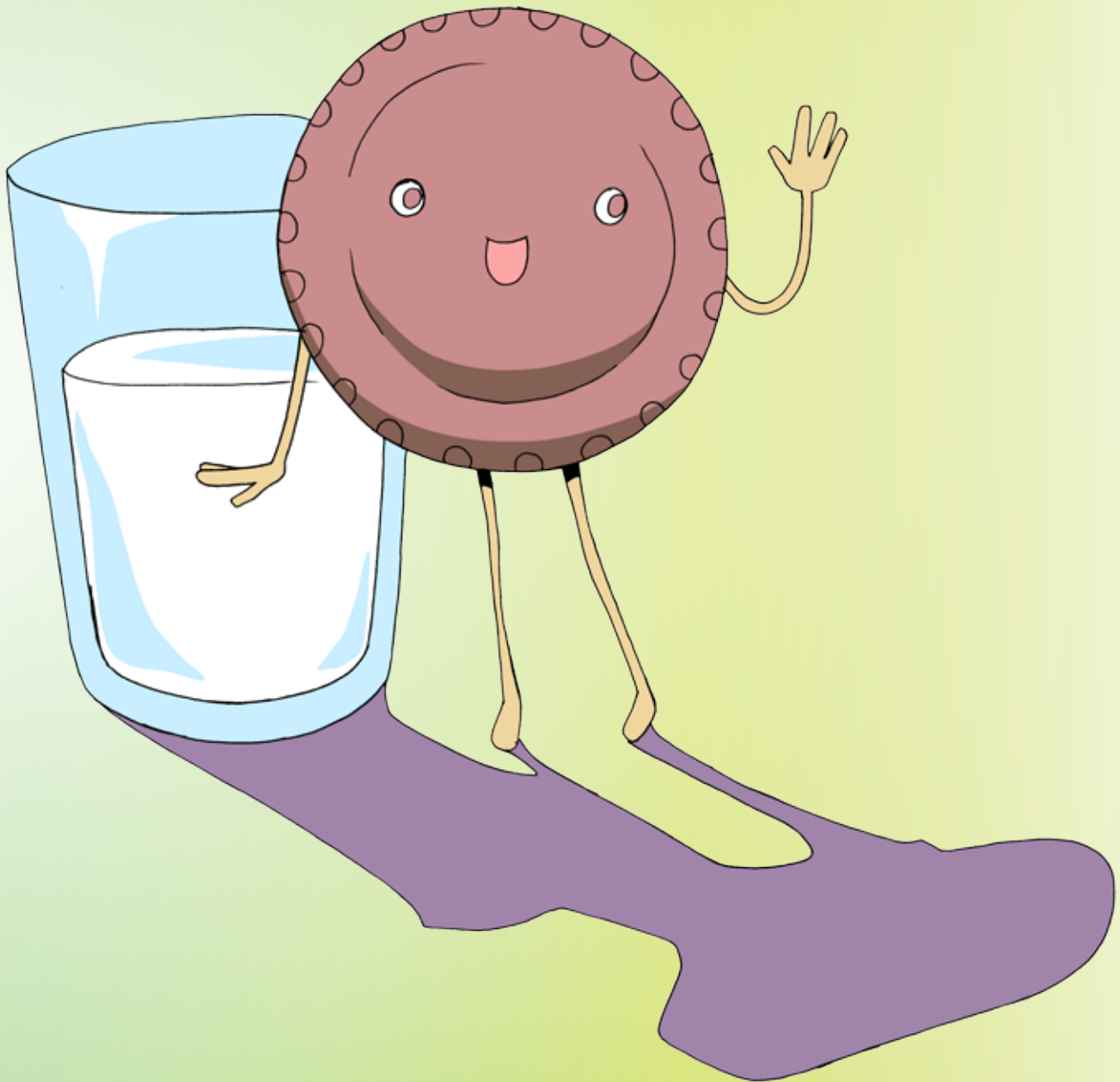


CIUDAD AUTÓNOMA  
DE  
**MELILLA**

Consejería de Bienestar Social y Salud Pública  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO



# La Galletita Amigada



MARÍA DOLORES ANGOSTO SÁNCHEZ  
PROFESORA DE EGB  
LICENCIADA EN DERECHO  
JEFE DE INSPECCIÓN, FORMACIÓN Y  
EDUCACIÓN EN CONSUMO



Ciudad Autónoma de Melilla  
Consejería de Bienestar Social y Salud Pública  
Dirección General de Salud Pública y Consumo  
Ctra. Alfonso XIII,52-54  
Tfno.: 952 97 62 51

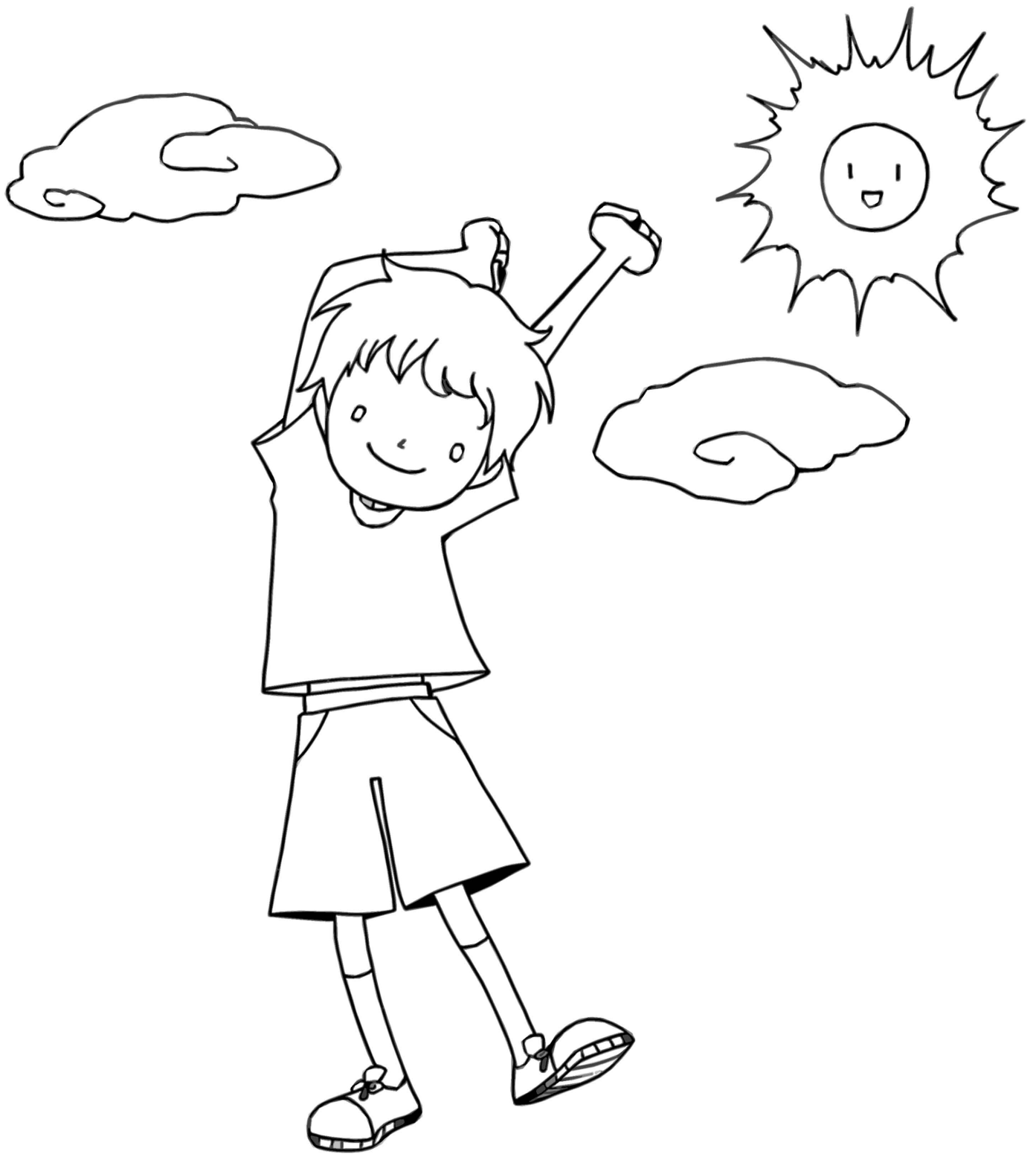
**AUTORA:**  
MARÍA DOLORES ANGOSTO SÁNCHEZ  
PROFESORA DE EGB  
LICENCIADA EN DERECHO  
JEFE DE INSPECCIÓN, FORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN  
CONSUMO

ISBN: 978-84-692-4007-6

3ª Edición

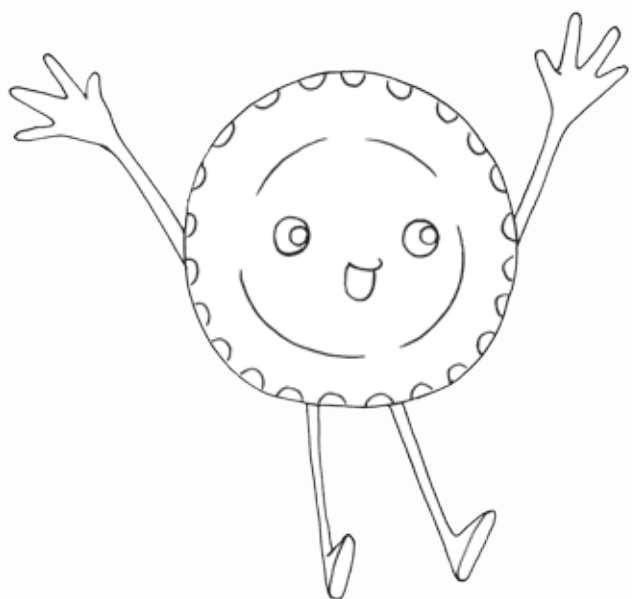
Depósito Legal: ML-31-2009

Diseño e ilustraciones: Martimaniac S.L



¡Buenos días amigos y amigas! Soy Pepe y.. ¡hoy es Domingo! ¡Qué día más lindo! ¡Ahhhh! ...

Me lavo, me visto, recojo mi cuarto y ordeno mis juguetes, y...Me voy a la calle, ¡a jugar!

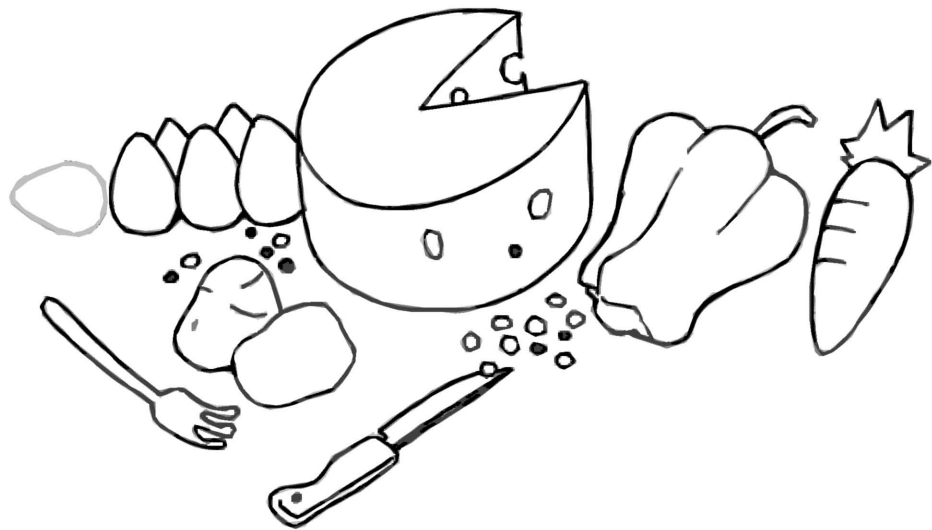
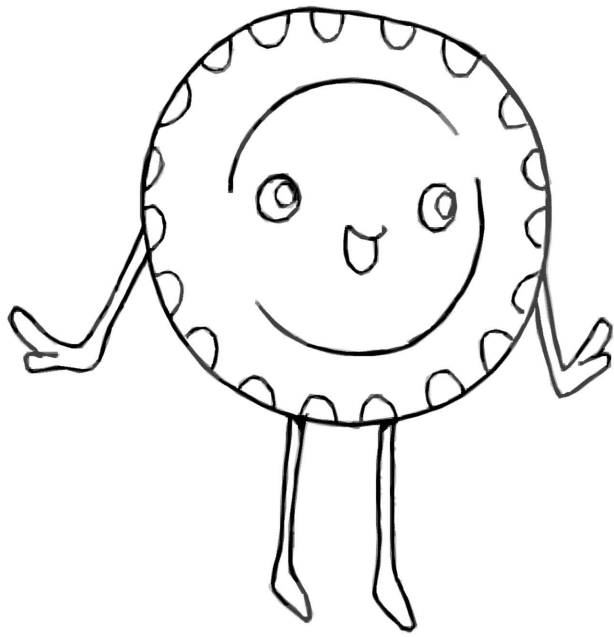


- Ehhh ¡Yujuuuu!

- ¡Hola Pepe! Soy Galle , la Galleta Amiga. ¿Adónde vas?

-Voy a buscar a mis amigas: Juana y su hermanita Lola.



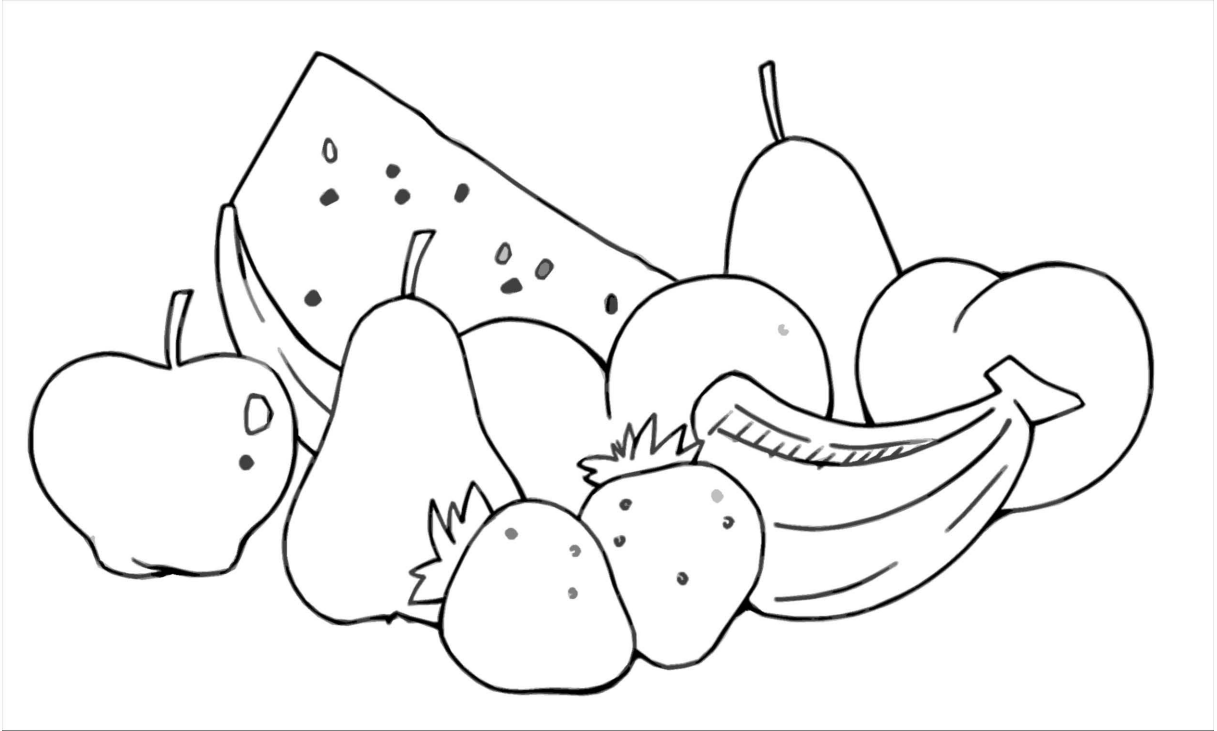


- No, no, no Pepe. ¡No puedes jugar sin desayunar!
- Vamos
- Desayunar es muy importante para empezar el día con mucha energía.
- ¡Ahhh!... ¡Qué bien! ¡Voy a tomar golosinas!

- No, no, no... Pepe, para desayunar puedes tomar pan con aceite o untarlo con manteca o mermelada, o también tomar cereales con yogur.
- Y para beber puedes tomar leche y acompañarla de galletas integrales o un riquísimo zumo de frutas.







- No, no, no... Pepe, para desayunar puedes tomar pan con aceite o untarlo con manteca o mermelada, o también tomar cereales con yogur.
- Y para beber puedes tomar leche y acompañarla de galletas integrales o un riquísimo zumo de frutas.
- ¿Sabías, Pepe, que las frutas se obtienen de las plantas?
- Unas crecen en árboles, como las manzanas, las naranjas o los plátanos, y otras de plantas más bajitas como el melón o la sandía.
- Pero todas las frutas tienen muchas vitaminas, y hay que tomar al menos tres al día porque son... iglosinas inteligentes!

¿Sabías, Pepe, que todos somos consumidores?

¡Sí, sí, pequeños y mayores!

Porque todos tomamos alimentos y usamos cosas  
(ropa, calzado, muebles, televisores, juguetes, coches,  
etc.)



Si acompañas a mamá o papá al mercado, conocerás muchas variedades de frutas:

Naranjas, manzanas y peras.

Cerezas, fresas y ciruelas.

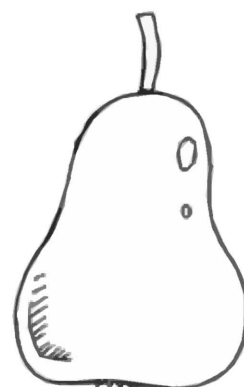
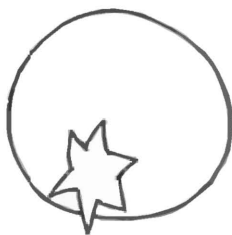
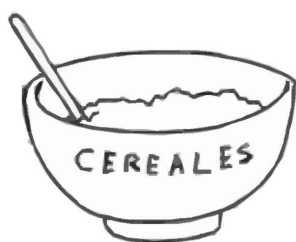
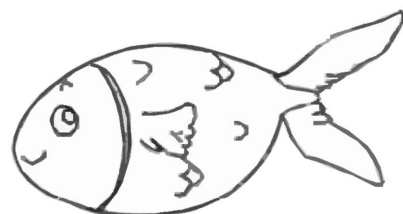
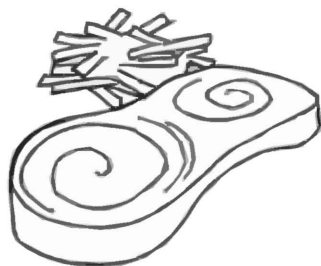
Sandías, plátanos y melones. Y también aguacates y melocotones.

Así podrás elegir frutas de temporada como un consumidor inteligente.

Y si te fijas en la etiqueta de los productos envasados podrás saber quién lo ha fabricado, qué ingredientes lleva, su fecha de consumo y muchas, muchas cosas más...



- ¡Uhhmm! ¡Me lo comeré todo!
- No, no, no... Pepe, es recomendable comer con moderación!
- En el desayuno, almuerzo, merienda y cena hay que tomar alimentos de forma equilibrada.
- Tomad verduras, frutas, carnes, pescados, cereales, legumbres, leche...
- ¡Todo bien repartido a lo largo del día!

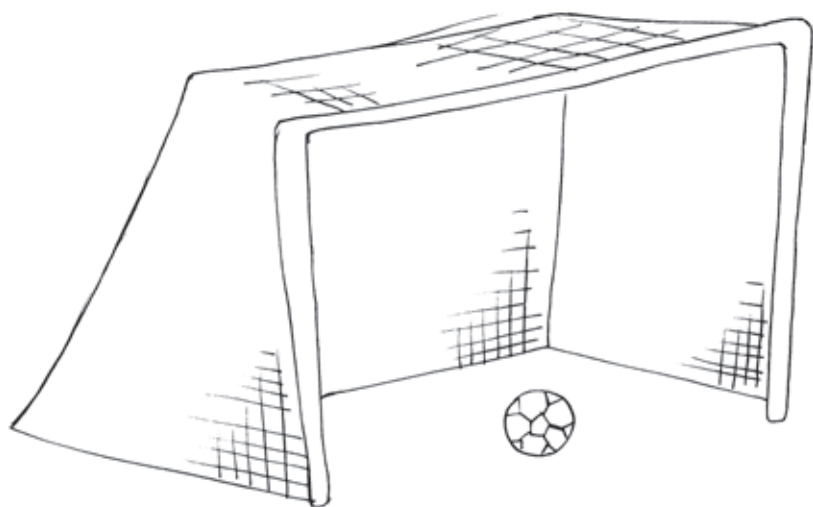


- Alimentándote bien y con moderación podrás mantener tu cuerpo y tu mente en forma para aprender mucho en el colegio y...
- Recuerda, Pepe, que el secreto de la salud se encuentra en “la suma mágica” de la “Galleta Amiga”:

**BUENA ALIMENTACIÓN + EJERCICIO = SALUD**

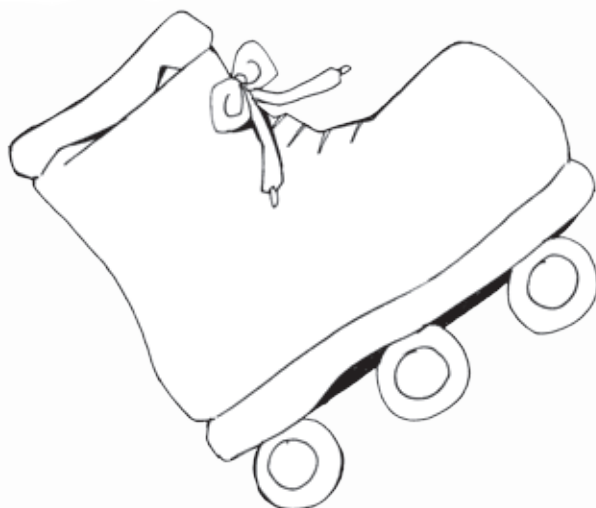


- Vale, vale, me voy a hacer ejercicio con Juana y Lola. - Cogeré mi balón de fútbol.
- ¡Hola! Juana, Lola, ¡vamos a jugar a fútbol!



- Yo prefiero jugar a baloncesto - dice Juana, que apenas puede sostener su nuevo balón.

- Pues yo quiero patinar - dice Lola, cargando con sus flamantes patines. Parece que no se ponen de acuerdo...



- Amigos... ¡Prestadme atención!
- Interrumpió "Galle"
- Existen muchos deportes y todos son buenos...
- Hay deportes que se practican con balones, como el tuyo, Pepe, ¡fútbol! Ya sabéis...
- Hay que darle al balón con el pie y si entra en la portería contraria se puede marcar un...¡gooooool!



- También el baloncesto se practica con un balón como el tuyo, Juana, lanzándolo con las manos para encestar en la...¡canastaaaa!
- Y el patinaje, Lola, se practica en pista o sobre hielo... o puedes patinar en tu barrio y en las zonas permitidas; siempre que uses un equipo de protección (casco y rodilleras) porque los consumidores responsables juegan de forma segura.

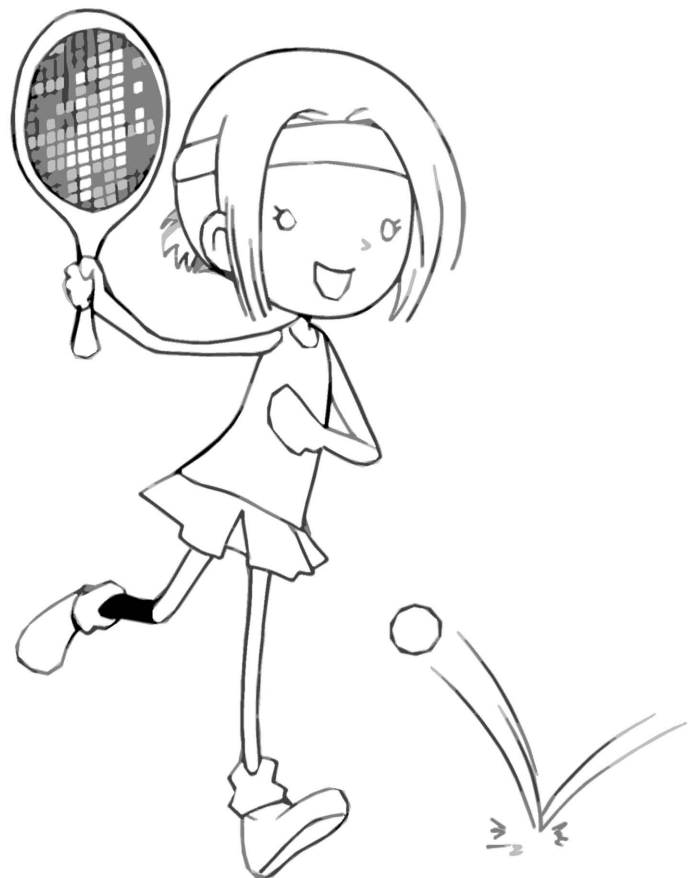




- Además existen muchos más deportes:  
natación, carreras, tenis...



Lo importante para  
crecer sano y fuerte es  
alimentarse  
bien, practicar deportes y  
hacer ejercicio, y...  
¡caminar, caminar y  
caminar! ¡Siempre con  
moderación! Sin  
olvidarse de ser buenos  
amigos y compartir.



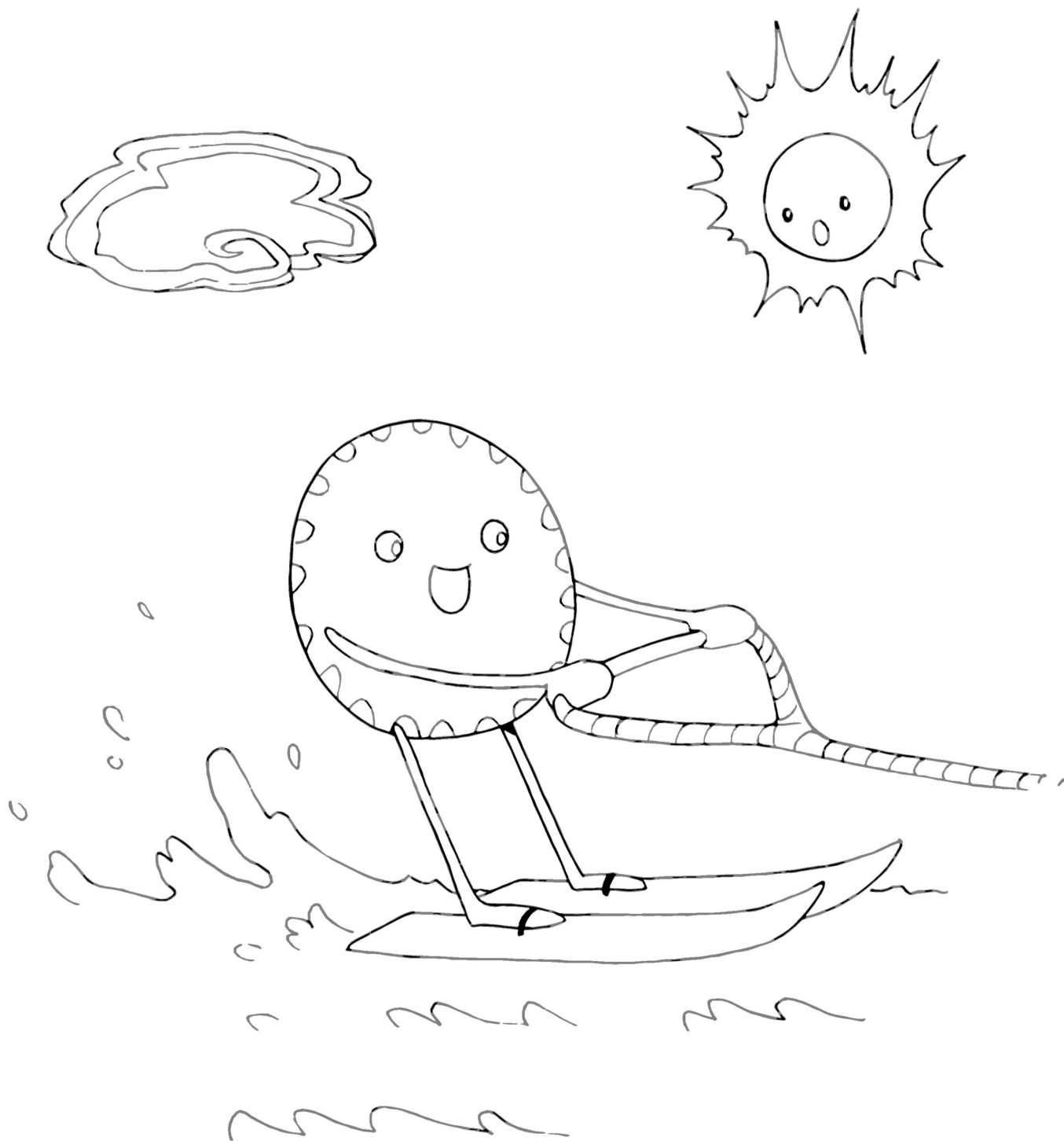
¡Vale, vale... amiga "Galle"! Primero jugaremos un poquito a fútbol con mi balón, después otro poquito a baloncesto en el jardín de Juana, y por la tarde, después de almorzar bien y ver la "tele" con la familia... ¡A patinar con Lola!

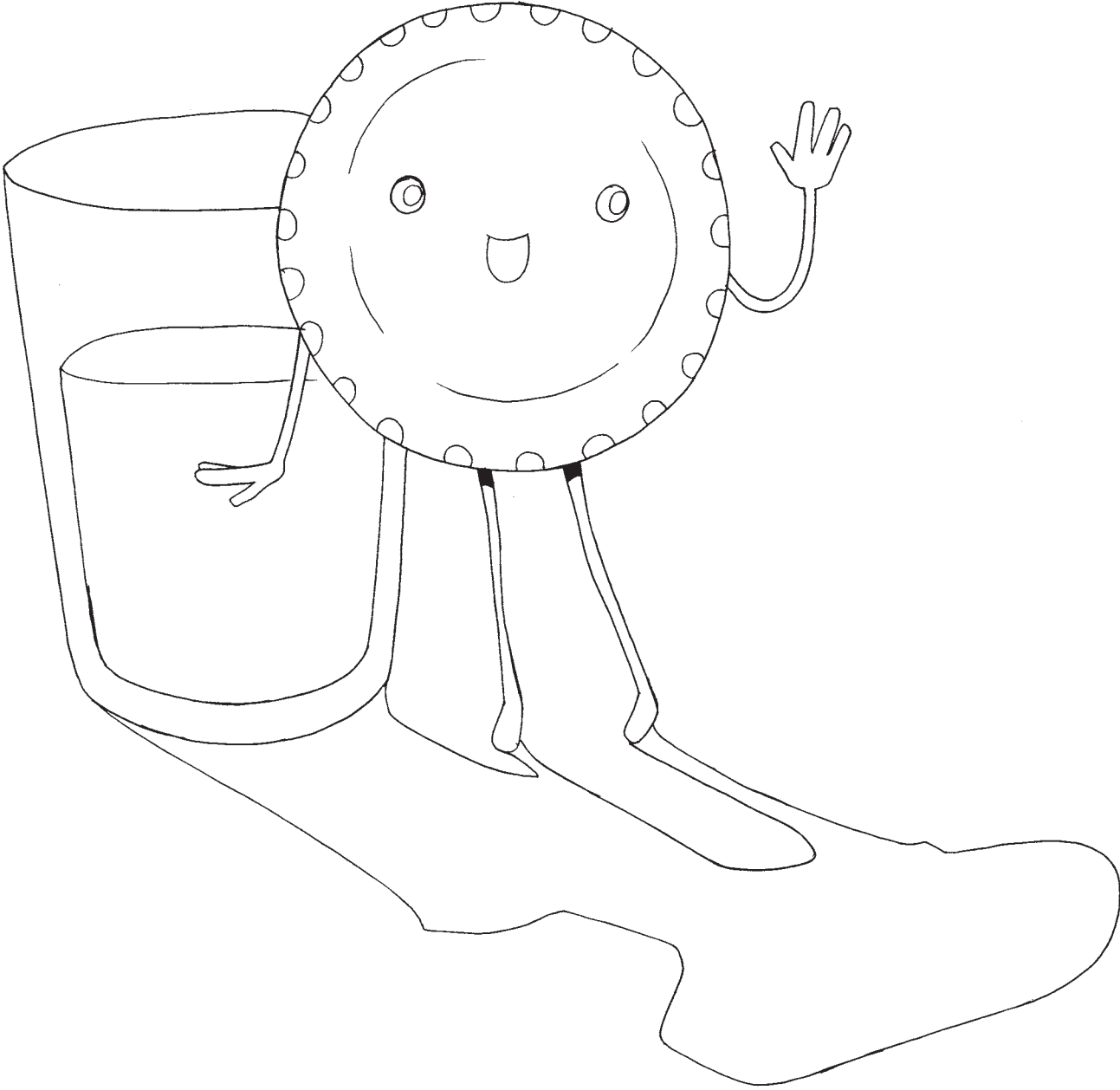


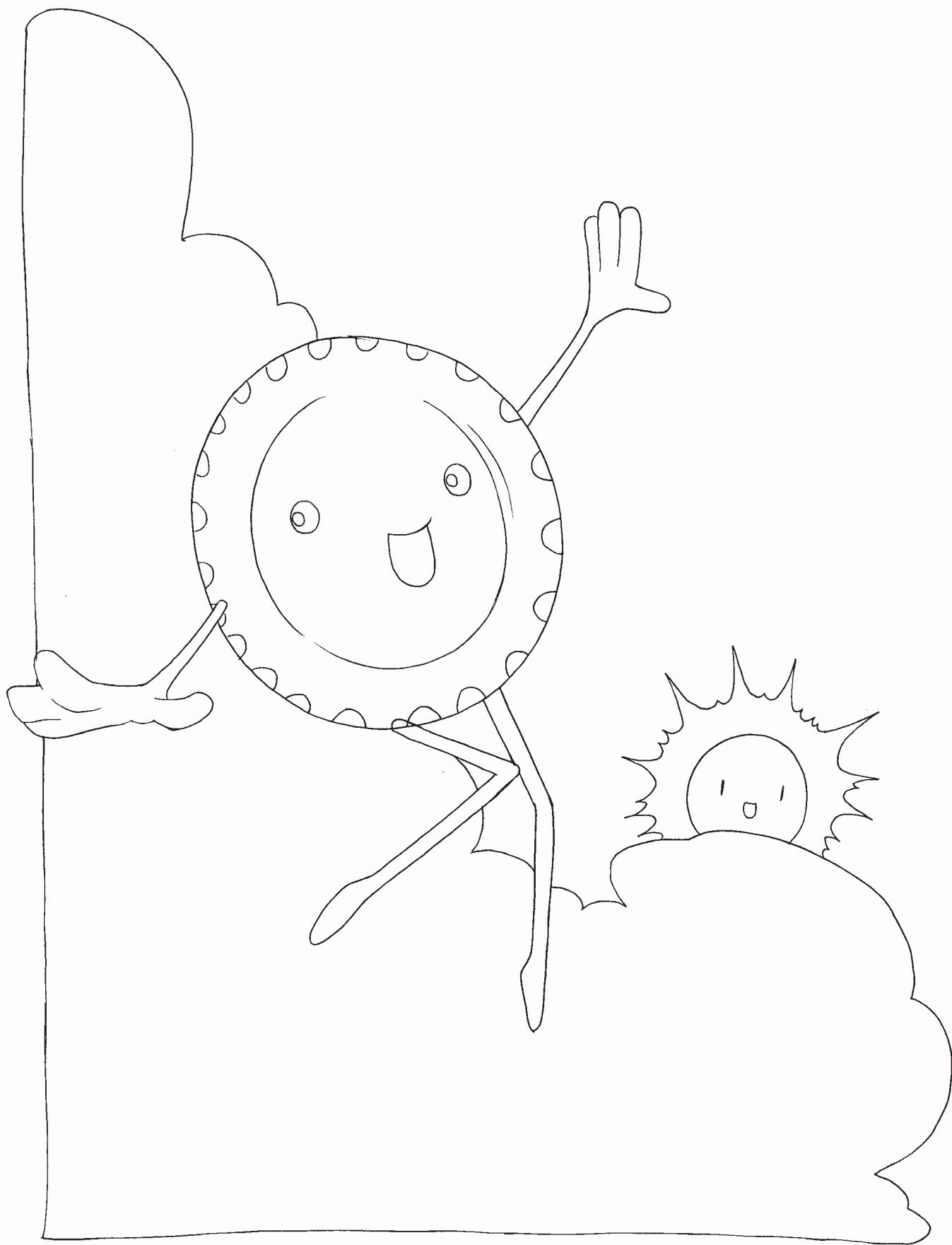
Pero... ¡Esperadme amigos! Y a mí... ¿Cuándo me tocaaaa...?

iiYo también quiero jugaaaar!! ¡Que venga preparada para practicar otro deporte...!

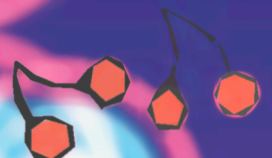
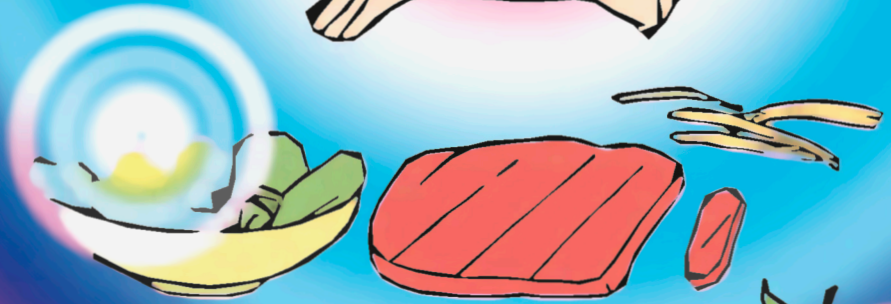
iiiEsquí acuático!!!







ES SALUDABLE COMER DE FORMA EQUILIBRADA  
“UN POQUITO DE TODO”  
Y HACER EJERCICIO TODOS LOS DÍAS



## PRESENTACIÓN Y SUGERENCIAS PEDAGOGICAS

Con este cuento didáctico destinado a los pequeños consumidores de 5 a 7 años, pretendo incentivarlos en el conocimiento de los alimentos, llevándolos de forma lúdica a asumir su condición de consumidor y a entender la importancia de las pautas y hábitos de alimentación, así como la práctica de ejercicio para lograr una vida saludable.

Los objetivos específicos que se persiguen con este cuento son los siguientes:

- Transmitir el concepto de "consumidor".
- Hacerles conscientes de la importancia de la alimentación equilibrada para su desarrollo.
- Ponerles en contacto con los alimentos más cercanos a los niños/as.
- Fomentar el conocimiento y consumo de frutas.
- Interesarse por el etiquetado de los alimentos cercanos.
- Fomentar la práctica de ejercicio y deportes.
- Importancia de la familia en las pautas de alimentación.
- Fomentar valores de solidaridad y respeto.
- Fomentar la lectura en el pequeño consumidor, llevándole a la identificación con el cuento y sus personajes.

Los temas contenidos en el cuento pueden globalizarse en las áreas curriculares contempladas en Educación Primaria.

Como captación de contenidos e incentivo se pretende que el pequeño /a consumidor /a realice un dibujo con el título:

"MIS AMIGOS LOS ALIMENTOS"

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA PARA PROFESORADO, FAMILIAS Y ALUMNADO

### I. PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES (FUENTE: Universidad Politécnica de Madrid)

Se ha creado una nueva pirámide de alimentación específica para niños y adolescentes, en octubre de 2007.

Su presentación ha tenido lugar en Sevilla, durante el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE)

- La Pirámide consta de cuatro caras y además de la alimentación, introduce por primera vez en un proyecto similar, la necesidad de adquirir hábitos saludables para prevenir futuros problemas de salud.
- Sus autores pertenecen a la Facultad de Ciencias la Actividad Física y del Deporte-INEF- de la Universidad Politécnica de Madrid, y sus recomendaciones se centran en niños y adolescentes de entre 6 y 18 años.





Realizar cinco comidas al día comenzando con un desayuno completo y equilibrado, ingerir líquidos en abundancia, practicar diariamente actividades deportivas y juegos, descansar, evitar el tabaco y el alcohol y cuidar la higiene, son algunos de los aspectos integrados en esta nueva pirámide que de forma pionera ha sido desarrollada de manera especial para niños y adolescentes. Realizada por un equipo multidisciplinar de expertos en nutrición, salud pública, actividad física y deporte, introduce por primera vez conceptos novedosos destinados a promover hábitos de vida saludables desde edades tempranas que contribuyan a aumentar la calidad de vida. Para un óptimo crecimiento y la prevención de futuras enfermedades, la clave está en adquirir hábitos de vida saludables durante la infancia y la adolescencia. Este es el resumen de las pautas y recomendaciones condensadas en la base y cuatro caras de la nueva pirámide tridimensional específica para los más pequeños, y desarrollada a partir de conceptos claros apoyados en dibujos ilustrativos que niños y adolescentes puedan relacionar con claridad. En concreto, la Pirámide incide en la importancia que tiene para niños y adolescentes realizar cinco comidas al día junto a la necesidad de tomar líquidos en abundancia. "Somos un 65% de agua, y en el caso de los niños es más fácil que se produzca deshidratación, especialmente en un clima caluroso como el nuestro", afirma Marcela González-Gross, profesora titular de la Universidad Politécnica de Madrid y coordinadora del proyecto.

## LA ALIMENTACIÓN DIARIA



Es importante realizar 5 comidas al día.  
Empieza el día con un desayuno equilibrado y completo

Como no siempre es fácil cuando se trata de los más pequeños, “una buena forma de crear este hábito es fomentar que nuestros niños disfruten bebiendo líquidos variando las bebidas que les damos: agua, zumos, refrescos, etc”, añade González-Gross.

Además, el nuevo proyecto educacional incide en las cantidades de los alimentos que hay que tomar para cubrir los aportes diarios necesarios, así como en la importancia de realizar diariamente ejercicio físico junto a otras actividades más reposadas, y el descanso y sueño de los más pequeños como base de todas ellas. En cuanto a la higiene, la pirámide promueve entre los niños y adolescentes hábitos sencillos como la limpieza bucal y corporal, la adopción de posturas correctas, masticar bien los alimentos, acudir periódicamente a revisiones médicas o evitar el tabaco y el alcohol, entre otras.

Según González-Gross, “lo que nos movió a realizar este proyecto fue detectar la necesidad de una herramienta educativa específica para los más jóvenes, destacando la importancia no sólo de la alimentación sino de la actividad física y de mantener en general un estilo de vida saludable”. Los expertos de la Universidad Politécnica de Madrid responsables de su desarrollo tienen claro que el objetivo de la pirámide en la edad más temprana (entre 6 y 9 años), es contribuir a crear hábitos saludables, consolidarlos entre los 10 y los 13, y evitar que se pierda el estilo de vida saludable adquirido (de 14 a 18 años).



## II. HÁBITOS ALIMENTARIOS- FAMILIA Y ESCUELA

Generalmente los niños tienen menos interés en los alimentos que en el mundo que los rodea, por lo que la comida no suele ser su centro de atención, en relación con el vasto desarrollo y la adquisición de otras habilidades como "ser social". Es frecuente que el apetito se vea disminuido en esta etapa de la vida, lo que a menudo provoca preocupación en los padres.

El preescolar menor se encuentra en desarrollo de sus habilidades motoras, lo cual es de fundamental importancia en la adquisición de independencia al consumir sus alimentos. Incorpora nuevos alimentos a la dieta, lo cual implica conocer nuevos sabores, texturas y colores.

El preescolar mayor, ha adquirido destreza y coordinación, lo que le permite manipular la cuchara, el tenedor y beber del vaso, se encuentra integrado en la mesa familiar, recibe la misma alimentación que el resto de los integrantes, sin necesidad de modificar los alimentos que la componen, su forma de preparación o consistencia. Clasifica a los alimentos como "me gustan" o "no me gustan", desarrolla caprichos transitorios a ciertos alimentos, rehusando algunos que antes aceptaba o pidiendo uno en particular. Dicha conducta puede deberse al aburrimiento de los alimentos habituales o a que han descubierto su independencia



El escolar ha perfeccionado sus habilidades para comer. A su vez, ocupa una gran parte de su tiempo fuera de su hogar, ya sea en la escuela o compartiendo actividades con otros niños. Esta situación implica una mayor independencia, aumentando las oportunidades de seleccionar los alimentos a consumir y haciéndose mayor la influencia del grupo de pares, así como la de los adultos que le son significativos como maestros e "ídolos".

Con frecuencia el niño toma decisiones equivocadas, pudiendo afectar la calidad de su alimentación. Dentro de los errores más comunes se encuentran:

- Desayunos escasos o nulos
- Meriendas escolares ricas en harinas, grasas, azúcares y sal (snacks) y pobres en vitaminas y minerales
- Almuerzos insuficientes o nutricionalmente mal seleccionados (sobre todo cuando quedan a criterio del niño)

La capacidad cognitiva de un niño de 6 años, le permite comprender que los alimentos nutritivos tienen efecto positivo para su salud, por lo que es oportuno que los adultos responsables les enseñen a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permitan un desarrollo y crecimiento adecuados.

Las experiencias sensoriales y emocionales relacionadas con los alimentos, generan sensaciones de agrado o de rechazo y van a influir directamente en el patrón alimentario que se adquiera, por lo que es en la infancia que se consolidan los hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son las formas en que las personas o grupos de personas, seleccionan, consumen o utilizan los alimentos disponibles en función de determinantes sociales y culturales. Dichos hábitos van a determinar lo que la persona consume, cómo, dónde y con quién.

No se come solamente para satisfacer el hambre o las necesidades de energía y nutrientes; comer tiene además otros significados, tales como la solidaridad, el agradecimiento, el establecimiento de vínculos sociales, el compartir alegrías y tristezas. Es por esto, que en la selección de lo que es apto para comer interviene algo más que la pura fisiología de la digestión.

Los hábitos alimentarios están condicionados por diversos factores y a su vez dichos factores están sustentados por la geografía, el clima, la disponibilidad y la tecnología, tanto en el ámbito familiar como regional. Los factores pueden clasificarse en:

- Factores Biológicos (sensoriales, genéticos, necesidades nutricionales)
- Factores Económicos (poder adquisitivo)
- Factores psicológicos (emociones y vivencias relacionadas con los alimentos)
- Factores socioculturales (medio social, creencias religiosas, tradiciones y modas)

A partir de los primeros años de vida se establecen los hábitos alimentarios de una persona y se mantienen hasta la edad adulta donde son más difíciles de modificar. Generalmente los niños tienden a adoptar los hábitos alimentarios que son practicados por el grupo social al que pertenecen, por lo tanto, la familia juega un papel fundamental en la formación de los hábitos alimentarios del niño. Las actitudes de los padres hacia los alimentos han mostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias, así como la complejidad de la dieta del niño. Los padres y otros adultos responsables, son los encargados de ofrecerle al niño variedad de alimentos nutritivos y adecuados para su salud, de modo de contribuir a la formación de hábitos alimentarios saludables.

A medida que el niño crece, sus contactos sociales toman más importancia. La influencia de los compañeros aumenta y se extiende a las actitudes y la elección de los alimentos. Esto puede manifestarse por el rechazo súbito de un alimento o por la solicitud de otro que se considera popular.

Dada la etapa de formación de hábitos en la que se encuentra el niño y el alto grado de influencia que ejerce el entorno escolar, son fundamentales los programas escolares de educación nutricional, para formar un consumidor responsable permitiendo que el niño atraviese con éxito este período de toma de decisiones y responsabilidad. El niño debe aprender la importancia de una buena nutrición para un adecuado crecimiento físico y desarrollo mental.

El comedor escolar, otorga un marco de socialización para promover valores de respeto, aceptación mutua, compañerismo y solidaridad; contribuyendo a que el niño incorpore normas de comportamiento en la mesa y desarrolle habilidades para el uso de utensilios a la hora de comer.

El objetivo es brindar una alimentación suficiente, equilibrada, variada e higiénicamente preparada, con el fin de:

- Ser nutricionalmente adecuada a las necesidades nutricionales del niño
- Contribuir a la formación de correctos hábitos alimentarios
- Contemplar los hábitos alimentarios de la familia.

Es de suma importancia que la familia conozca el menú que se brinda, para que pueda complementar la alimentación del niño.

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Grupo 1: Cereales, leguminosas y derivados

Comprende los cereales (trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno), las leguminosas ( habas secas, garbanzos, lentejas, etc.) y sus derivados (Harina de trigo, sémola, féculas, tapioca, gofio, panes, bizcochos, galletas, galletitas, pastas de todo tipo).

Este grupo es de suma importancia como fuente energética y de proteínas.

### Grupo 2: Verduras y frutas

Este grupo esta compuesto por una gran variedad de alimentos con composición química diferente, y su consumo es fundamental en la dieta dado su importante aporte en vitaminas, minerales y fibra.

### Grupo 3: Leches, yogures y quesos

Este grupo incluye las leches fluidas, en polvo enteras, semidescremadas y descremadas, yogures de todo tipo y otras leches fermentadas, los quesos de pasta blanda, semidura y dura de cualquier tenor graso y tiempo de maduración, derivados de diferentes tipos de leches. Este grupo aporta fundamentalmente proteínas de alta calidad y es la fuente más importante de calcio en la alimentación. Los quesos en general son de alto contenido graso y un alto contenido de sal, por lo que debe moderarse su consumo.

## Grupo 4: Carnes, derivados y huevos

Este grupo comprende la carne roja y carnes blancas (de ave o pescado), así como embutidos y fiambres. Estos productos se consideran en estado fresco o conservado a través de diferentes métodos (salado, ahumado, deshidratado, congelado, enlatado). También integran este grupo los huevos de ave frescos o deshidratados.

Representan una fuente importante de proteínas de elevado valor y de hierro de alta biodisponibilidad. Por otra parte la mayor parte de estos alimentos son de alto tenor graso y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado.

## Grupo 5: Azúcares y dulces

Esta comprendido por el azúcar, miel, dulces y mermeladas de frutas, dulce de leche y golosinas.

Se indican cantidades muy limitadas, por su alto contenido en azúcares simples.

## Grupo 6: Grasas, aceites, frutas secas, semillas oleaginosas y chocolate

En este grupo se incluyen la grasa vacuna, manteca, margarina, aceites vegetales, frutas secas (almendras, avellanas, maní, nuez, castañas), semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo) y chocolate.

Se recomiendan cantidades limitadas de estos alimentos.

## AGUA

El agua es un nutriente fundamental, que forma parte de la gran mayoría de los alimentos que se consumen, pero es importante consumir agua diariamente como bebida.

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

EDAD	CALORÍAS
1-3 años	1100 Kcal
4-6 años	1400 Kcal
7-10 años	1800 Kcal
11-14 años	2300 Kcal

### GUÍA DE CONSUMO POR GRUPO DE ALIMENTOS EN PORCIONES

Grupo de alimentos	Niños de 2 A 6 Años	Niños Mayores
Cereales y leguminosas	3 porciones	5 porciones
Verduras y frutas	3 porciones	5 porciones
Leche y derivados	2 porciones	2 porciones
Carnes y huevos	1 porción	2 porciones
Aceites y grasas	1 porción	2 porciones
Azúcares y dulces	3 porciones	4 porciones

## LAS ETIQUETAS

Las etiquetas de los alimentos aportan al Consumidor una información muy importante.

Le permite conocer las características del Producto y datos sobre su calidad.

El consumidor ha de prestarle debida atención porque representa el compromiso del fabricante del producto de que éste cumple con la norma.

La Ley exige que el etiquetado sea claro y conciso, sin inducir a error por lo que respecta a sus características, composición, naturaleza, cualidades, cantidad, origen o modo de fabricación.

Los productos alimenticios envasados pueden presentar dos tipos información en su etiquetado:

- Información General: Común y obligatoria a todos los productos. Nos indica sus características esenciales.
- Información Nutricional: Es opcional, pero habrán de indicarla los productos que aleguen alguna propiedad nutritiva. ("Rica en calcio- Con vitamina A y C") Nos indica las características nutritivas: Calorías que aporta, nutrientes, cantidad de fibra, vitaminas, sales minerales, etc.

## INDICACIONES DEL ETIQUETADO GENERAL

Denominación del producto (No se puede confundir con la marca ("cacao en polvo" es la denominación, "colacao", la marca)

Calidad: Si lo exige la norma específica (Por ej. Carne 1º A)

Lista de ingredientes: en orden decreciente a su peso cuando se incorporen al proceso de elaboración y aditivos: espesantes, colorantes, conservantes, etc.

Grado Alcohólico y modo de empleo, si es necesario.

Etiquetado nutricional (No se aplica a las aguas minerales y complementos dietéticos.

Peso, expresado en gramos o volumen. En los productos sólidos que se presenten en un líquido de cobertura, deberá indicarse el peso neto escurrido.

Condiciones especiales de conservación: las que necesite el producto en el hogar (temperatura, lugar fresco, seco, etc.)

Lote del producto y fecha de caducidad o consumo preferente. No hay que indicarlo en el caso de frutas y verduras frescas, vinagre, sal, azúcar y productos de panadería o bollería que se consuman en el día.

Identificación de la empresa: Nombre, razón social o denominación del fabricante, envasador o vendedor establecido en la Unión Europea. Y en todo caso su domicilio.



Ejemplo de una etiqueta de  
Macarrones con Queso

# Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 taza (228g)  
Porciones en el paquete 2

**Cantidad por Ración**

**Calorías 250**

**Calorías de grasa 110**

**% Valor Diario\***

**Limite estos  
Nutrientes**

**Grasa Total 12g** **18%**

Grasa Saturada 3g **15%**

Acido Graso *Trans* 1.5g

**Colesterol 30mg** **10%**

**Sodio 470mg** **20%**

**Carbohidrato Total 31g** **10%**

Fibra Dietética 0g **0%**

Azúcares 5g

**Proteínas**

**Consuma  
mucho de  
estos**

Vitamina A **4%**

Vitamina C **2%**

Calcio **20%**

Hierro **4%**

**Nota al Pie**

\*Los porcentajes de Valores Diarios están Basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

	Calorías:	2000	2500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

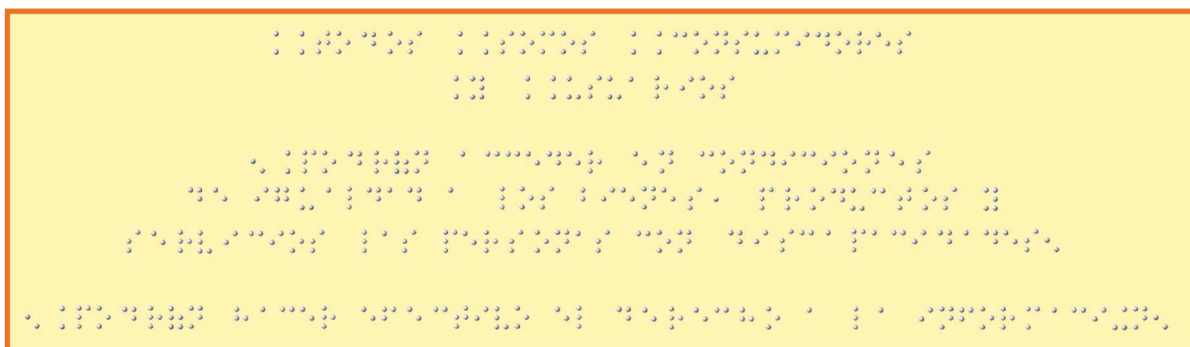
**Guía  
Rápida  
para el  
% VD**

**5% o  
menos  
es bajo**

**20% o  
más es  
alto**

Todos somos CONSUMIDORES.  
Tenemos los mismos derechos y deberes.  
Compartimos juegos y deportes.

**¡¡ROMPAMOS BARRERAS!**









# La Galleta Amiga



CIUDAD AUTÓNOMA  
DE  
**MELILLA**

Consejería de Bienestar Social y Salud Pública  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y CONSUMO

Ctra. Alfonso XIII, 52-54

Tfno.: 952 97 62 51