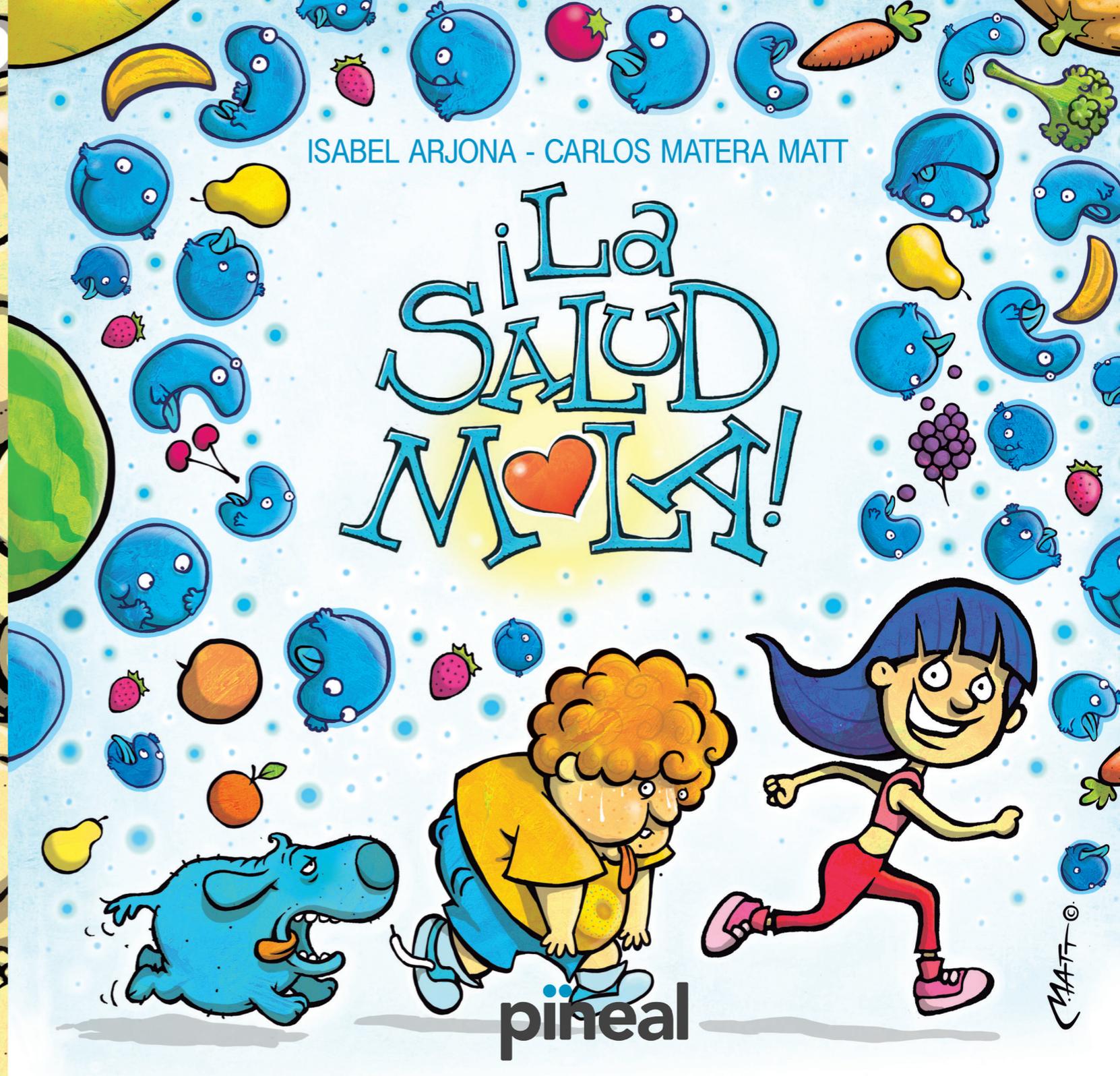


Lo que más le gustaría a Manu en esta vida es jugar al fútbol con el equipo de su colegio, pero no puede. Su sobrepeso hace que se agote enseguida y no resista corriendo ni un minuto. Todo es a causa del poco ejercicio físico que hace y a lo mal que se alimenta. ¡Se hincha a todas horas a chuches y a snacks! ¡Y las frutas y verduras ni las huele! Lola, su mejor amiga, está dispuesta a ayudarlo. Tiene un plan para conseguir que acabe con este problema y pueda hacer realidad su sueño.

pineal

ISABEL ARJONA - CARLOS MATERA MATT

Si La SALUD MOLA!



pineal

MATT ©

Si La
SALUD
MOLA!

© ¡La salud mola!

Directora del proyecto: Dra. Emilce Insua Nipoti

Promotoras: Silvia Carpio y Susana Puig Costa

© Del texto: Isabel Arjona Galarza y Carlos Matera 2020

© De las ilustraciones: Carlos Matera (Matt) 2020

Agradecimiento a José Luis Marián

pineal

Para Fer



El lunes por la tarde después de clase fui a merendar a casa de mi amigo Manu. Quería acompañarle porque estaba muy desanimado. No le habían cogido para el equipo de fútbol del campeonato escolar.

-Vaya, lo siento, ¿te hacía mucha ilusión verdad?

-Es que... ¿sabes que, Lola? ¡Jugar al fútbol es lo que más me gusta! Bueno... correr no tanto, porque cansa mucho. ¡Pero soy buenísimo chutando y metiendo goles!

Ya en su casa, me puse a montar el tablero de nuestro juego de

mesa favorito mientras Manu, que seguía muy nervioso, iba y venía de la cocina.

-Lola, ¿no te apetece merendar alguna cosita antes de jugar? -me dijo con la boca llena de galletas.

En la mesa de la cocina estaba lista la merienda.

Había comida como para todo el barrio.

-Pero... Hoy no es tu cumpleaños ¿verdad?

-No, ¿por qué?

-dice Manu sin parar de engullir.

-Es que...esto...

-Ya...¿Lo dices porque no hay tarta?...



-Mi madre nos había hecho una, pero me la he acabado en el desayuno... ¡Espera! Queda un poco de pizza en la nevera ¿Te apetece? ¡Podemos echarle chocolate por encima!

-¿En serio?

-Claro y extra de nata...

Nunca en mi vida había probado mezclas de sabores como esas. Por la noche, en casa, después de hacer los deberes, me senté a la mesa para cenar. Mi madre enseguida se dio cuenta de que yo estaba jugando con el brócoli de mi plato.

-¿Qué pasa Lola?

¿No tienes hambre?

-No mucha...



-Cariño, la verdad es que a mí el brócoli tampoco... -dijo mi padre con cara de asco.- ¿Queda un poco de tortilla?

-Eso mamá... ¿No podemos comer otra cosa? Como hamburguesas y patatas fritas y salchichas y pizzas y refrescos y...

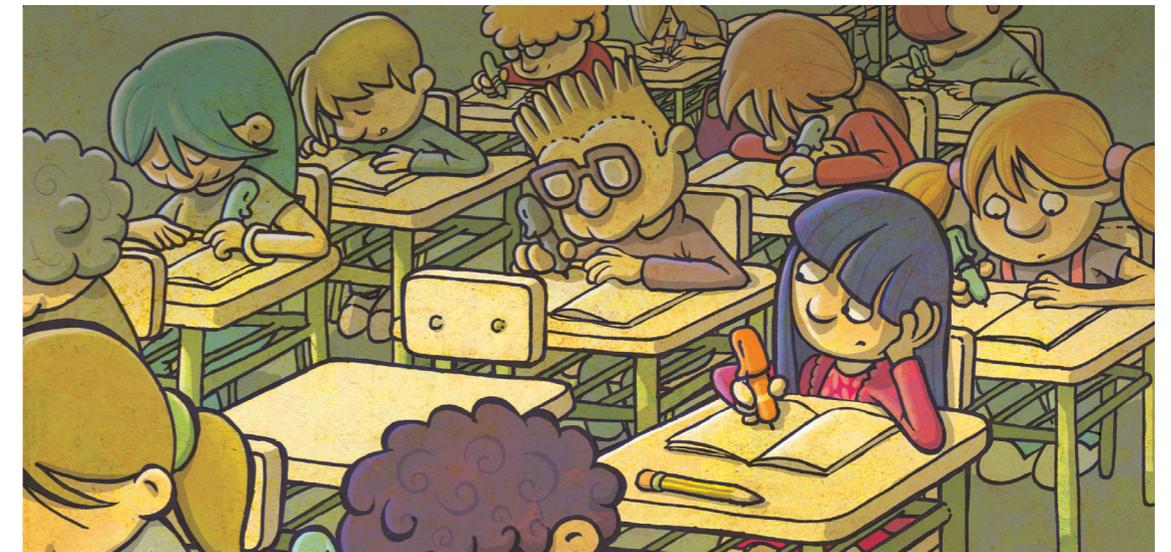
-Bueno, algunas veces comemos... de vez en cuando...

-Pues en casa de Manu lo comen siempre ¡todos los días!

-Ya sabes que es muy importante alimentarse bien para estar sano. Hay que comer fruta, verdura...

-¡Qué rollo! Me voy a cambiar de familia y así comeré lo que quiera.

Al día siguiente Manu no fue a clase. Me extrañó mucho, así que en cuanto llegué a casa le llamé.





-No puedo hablar mucho porque estoy en el hospital. -me dijo Manu en voz baja.
-¡Hala! ¿Qué te ha pasado?
-La tripa... Me dolía mucho esta mañana. Parecía que me iba a explotar...
- Vaya...
- Ya estoy mejor, el médico me ha dicho que quiere hablar conmigo, que estoy obeso... ¡Uy! Tengo que colgar,

¡Ahí viene el doctor!
-¿Obeso? ¿Qué es eso?
Umm, tenía que investigar sobre el tema.
-Mami, ¿sabes que Manu es obeso?
-Obeso, Lola. Obeso. Estaba segura de que mi mamá que es médica y sabe muchas cosas de cómo funciona el cuerpo humano por dentro, podría aclararme todas las dudas...



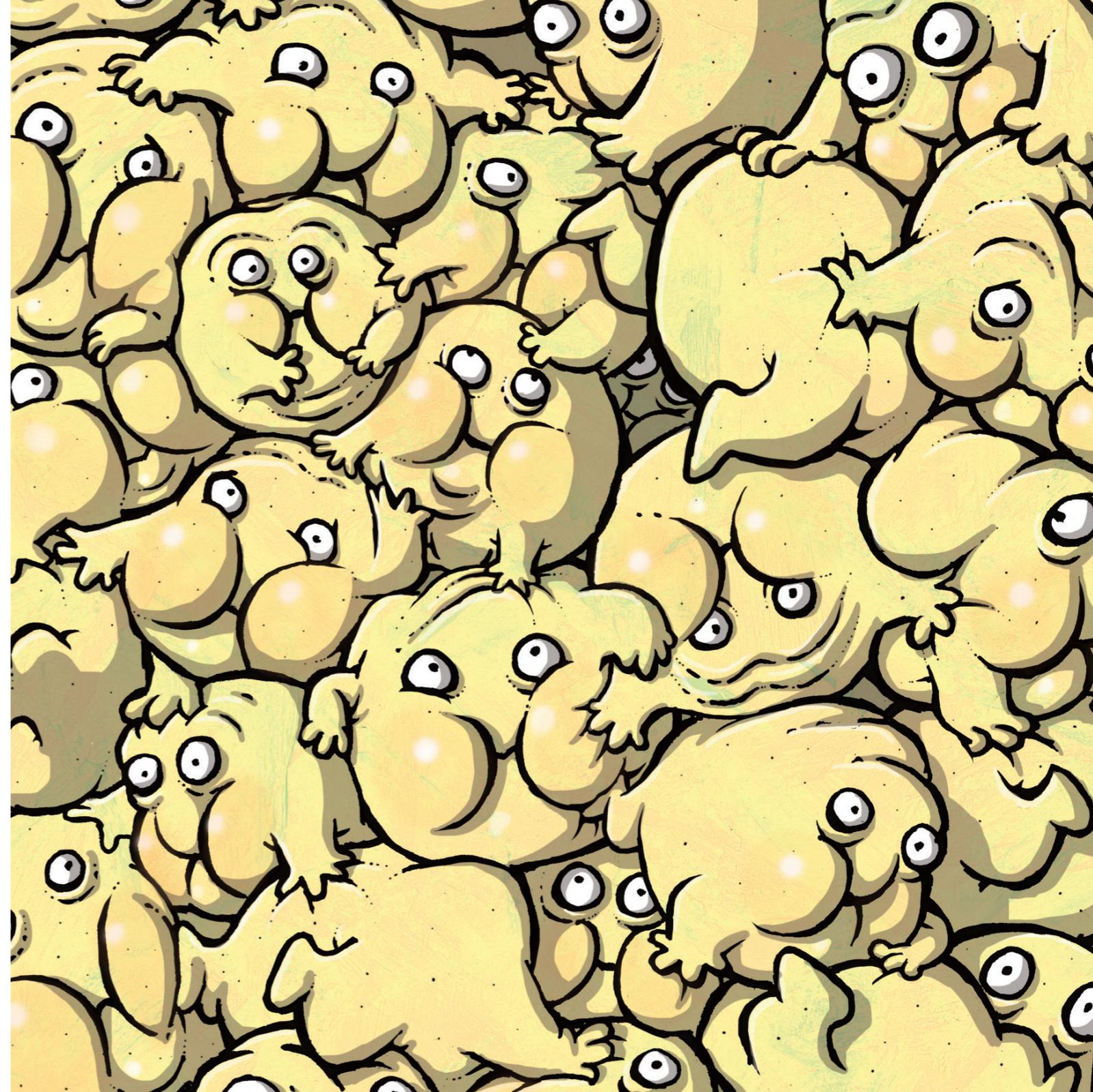
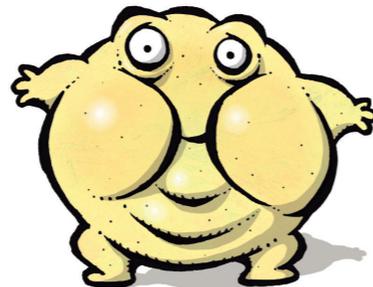
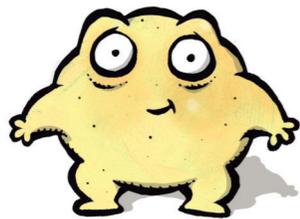
-Bien, para entenderlo primero tienes que saber cómo se forma esa grasa...
Tú sabes que los alimentos son nuestro combustible para funcionar, y cuando hacemos la digestión transformamos todo eso que comemos en nutrientes que son el alimento de nuestras células. Después ellas lo convierten en energía.

-Esa energía, que es como las pilas para tus juguetes, nos permite movernos, cantar, bailar, leer, pintar, ir en bici, hacer deporte y todas las cosas chulas que te gustan...
-Mamá ¿pero... qué pasa si tomamos más alimentos de los que necesitamos para hacer todas esas cosas?
-Si eso sucede nuestro cuerpo da instrucciones para que el exceso vaya a un almacén.



-Está claro que papá tiene ese almacén en la barriga...
¡Papá también está poseso! ¡Mamá no lo ocultes más!
-Lola, a tu padre ya no hay quien le oculte. Y es "obeso" no "poseso".
-¿Qué pasa conmigo?! -dijo mi padre despertándose sobresaltado en el sofá.

-En ese almacén trabajan los adipocitos, son unas células que acumulan en su interior estos nutrientes en forma de grasa.
-Cuanta más grasa sobrante tienen que guardar, más gordos se ponen los adipocitos.





-Claro... y más crece la tripa de papá... ¡Estos adipocitos me caen fatal!

-No, no, los adipocitos no son malos, ellos son como una reserva que tenemos por si nuestro cuerpo la necesita en algún momento, pero si se llenan sin parar, más y más, entonces sí, podemos enfermar...



-¿Sí?

-Claro, ese exceso de grasa es dañino para nuestro organismo, ¡y además pesa! Y ese peso de más hace que no puedas moverte con agilidad, que te canses enseguida...

-Por eso Manu no aguanta nada corriendo... ¿Cómo va a jugar al fútbol si tiene que cargar



con todos esos adipocitos gordos?

-Y si sigues así, hasta convertirte en adulto, cada vez tienes más problemas: te duele la espalda, las piernas...

-Mamá entonces si vas acumulando grasa ahí dentro, años y años... Jo... Ahora lo entiendo... La última vez que papá se pesó ¡la aguja llegaba al 100! Por eso le cuesta tanto levantarse del sofá. ¡Es el peso!



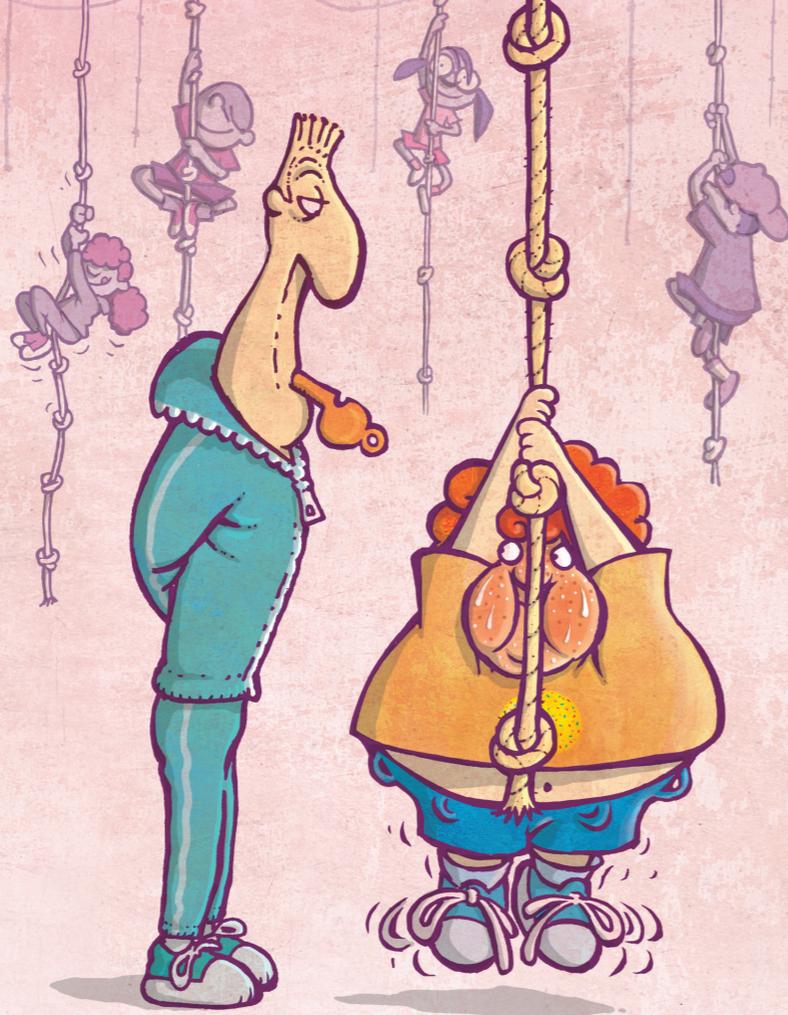
El siguiente viernes, en clase de educación física nos tocaba trepar por una cuerda. Manu se puso al final de la fila, pero le llegó el turno igual... A penas pudo colgarse, intentaba subir. ¡No podía! Empezó a sudar, se puso muy rojo, le faltaba el aire y casi se ahoga. Muchos compañeros empezaron a reírse de él.

Después, en el recreo, mi amigo estaba muy desanimado.

-Así, ¿cómo van a incluirme en el equipo de fútbol del campeonato...?

-dijo mientras se comía una enorme palmera de chocolate que llevaba en su mochila.

Esa tarde Manu se vino a casa. Pasaríamos juntos el finde porque sus padres se iban a una boda en el pueblo de unos amigos. Manu se trajo nuestro juego de mesa favorito, pero mi madre y



yo, el día anterior, habíamos inventado uno especial para jugar con él.

-Pero ¿de verdad queréis jugar a este juego? -dijo mi madre con tono misterioso. -Es que es un juego para valientes y no cualquiera es capaz de jugar...

-¿Un juego para valientes?! -preguntó mi padre a viva voz entrando por la puerta.

-¡Hola Cariño!... No creo que tú te atrevas a jugar a ésto... -le dijo mi madre retándole...

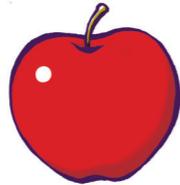
Pero a mi padre basta que le digan que no es capaz de hacer una cosa para que se ponga a hacerla, así que arrimó una silla y puso su ficha en el casillero de salida preparándose para jugar. Mi madre empezó a explicar las reglas del juego.



-Este es un juego que dura toda una semana y cada día los jugadores pueden ganar puntos.
-¿Cómo?-preguntó papá entusiasta.



Si haces ejercicio
tienes un punto.



Si comes fruta,
un punto.



Verdura,
un punto.

-No sé si este juego me va a gustar mucho... dijo papá casi arrepentido de haberse puesto a jugar con nosotros.

-Así es como con tu ficha avanzas esos puntos por las casillas del tablero en dirección a la meta. El juego se llama "¡La salud mola!"



-¡Tenemos un campeón por semana! El que gana elige a dónde vamos el domingo. ¿Verdad mamá?
Ese fin de semana, todos jugamos a "¡La salud mola!".



Desayunamos sano,

corrimos...

comimos verduras...

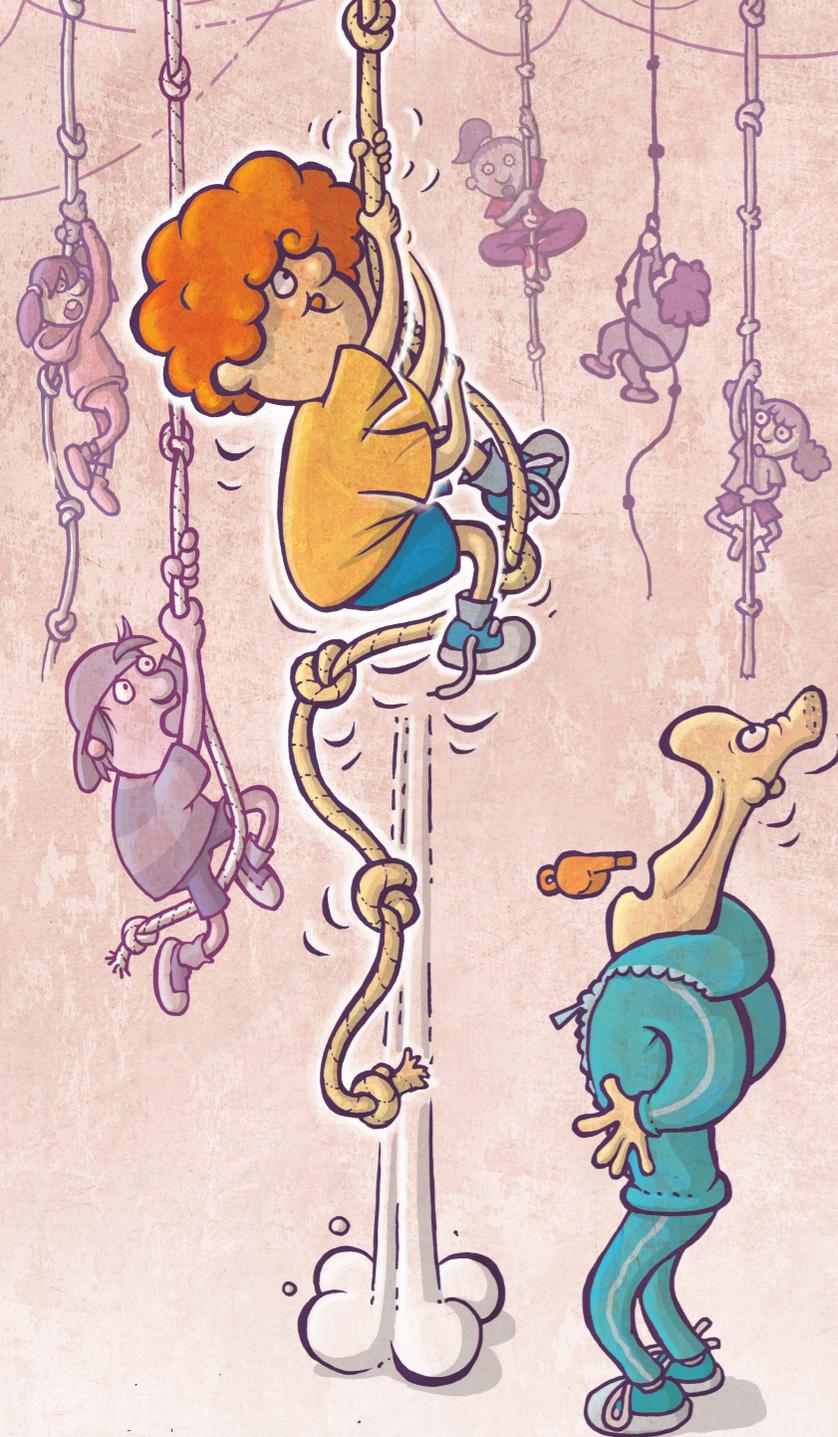
hortalizas...

fruta...



...hicimos gimnasia...





Manu iba en cabeza y no estaba dispuesto a perder ese puesto, así que prometió seguir jugando en su casa e intentar convencer a su familia para que también jugase con él.

Unas semanas más tarde Manu, en clase de gimnasia ¡trepaba por la cuerda como nunca lo había hecho!

-¡Bien "SpiderManu"!

Al cambiar su dieta por comida más sana, y hacer ejercicio a diario, consiguió bajar de peso y ganar muchísimo en agilidad.

Todos los compañeros, y hasta el profesor, no tardaron en darse cuenta del cambio y lo convocaron, por fin, para el equipo de fútbol.

¡Manu estaba contentísimo! Vio que cuidándose había conseguido ser mucho más

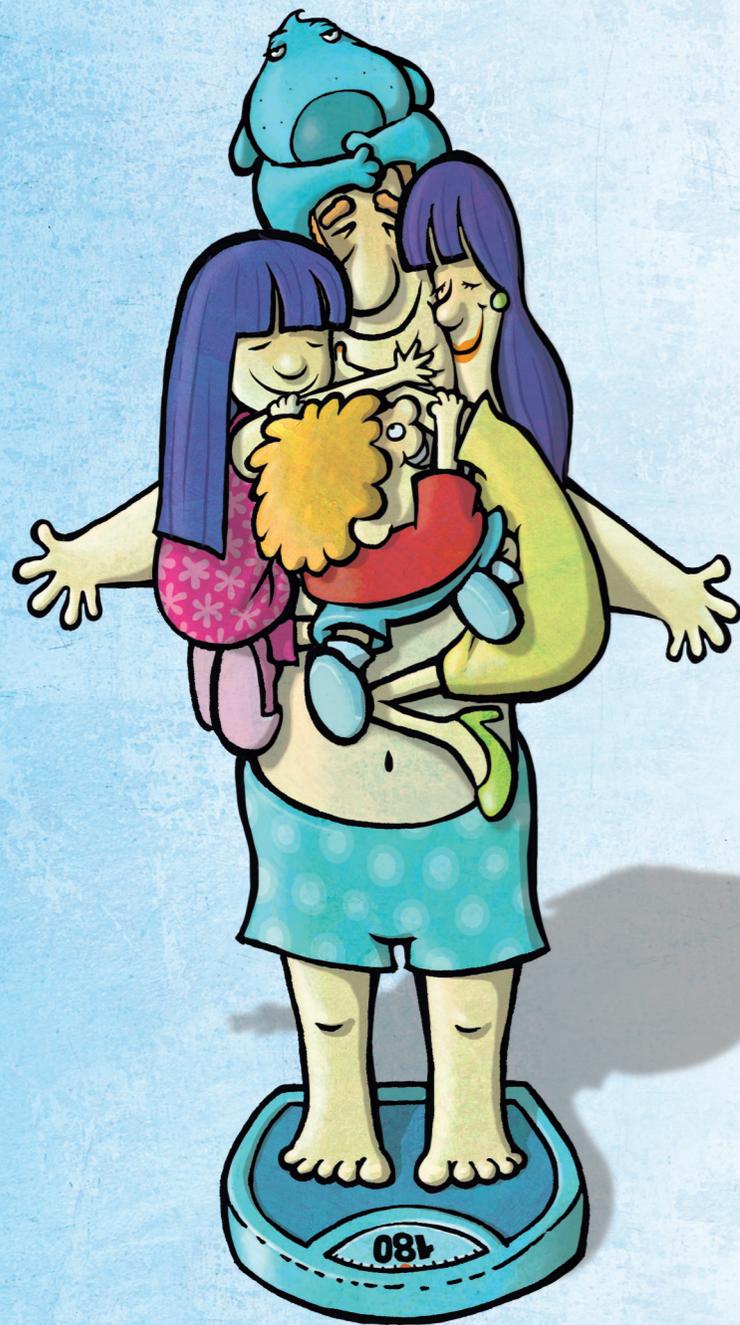


feliz que comiendo esas enormes palmeras de chocolate. Ahora mete goles como un campeón y los celebra más que nunca.

Ya hace una semana que jugamos y mi padre ha decidido subirse de nuevo a la báscula. Como ha empezado a hacer deporte y a comer más sano, espera que la balanza del baño le dé una buena sorpresa... Después de su ducha, todos le acompañamos a pesarse...

-¡¿180Kilos?!





La verdad es que no le hemos prestado demasiada atención a cuál era su peso, porque lo importante es que ya no está todo el tiempo sentado en el sillón. Se acabó la vida sedentaria de ballena tirada entre cojines. Cada semana jugamos juntos a "¡La salud mola!".

Manu y sus padres también se han aficionado a nuestro juego y no sé si es por eso, pero él dice que ahora los ve más felices. Igual que veo yo a mi padre y a todos en casa ... ¡La salud mola!

MATT ©



INSTRUCCIONES DEL JUEGO

El objetivo del juego es que cada jugador dé más vueltas al circuito del tablero que el resto de sus contrincantes.

Jugadores: de 2 a 4.

Cada jugador estará representado por una ficha y una carpeta de acciones a realizar, de un mismo color.



Los puntos para avanzar se ganan gracias a los logros diarios que tienen que ver con la alimentación y el deporte. Por ejemplo: ir en bici da puntos, comer fruta da puntos... (Mira la tabla de la siguiente página)



El fondo verde en un icono de la carpeta indica que el alimento o actividad es saludable.

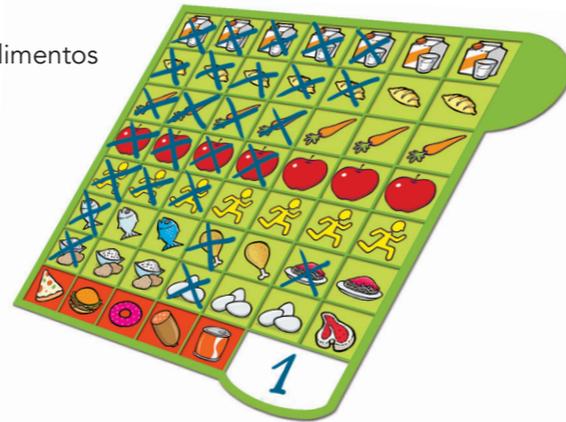


El fondo rojo que deberíamos consumir esos alimentos de modo ocasional y en lo posible, evitarlos.

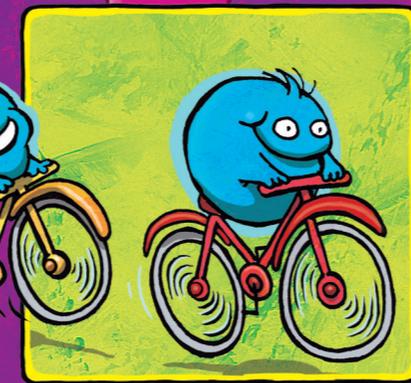
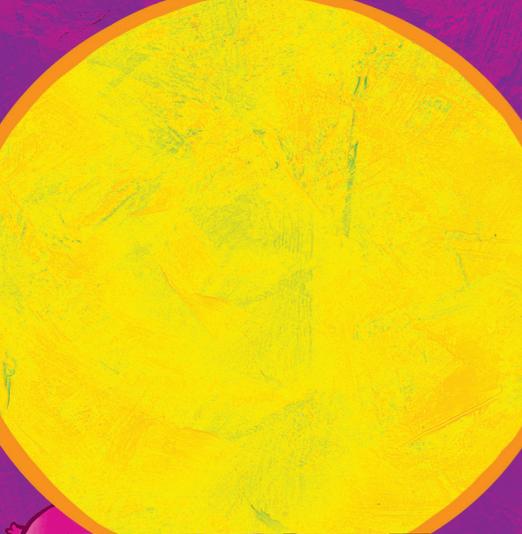
Cada vez que consigamos un logro, lo marcaremos poniendo una cruz sobre el icono correspondiente de nuestra carpeta y avanzaremos una casilla por punto con nuestra ficha. En la parte de abajo de cada carpeta, hay una casilla en blanco para anotar el número de vueltas realizadas al recorrido. Como ya habíamos dicho, el jugador que consiga dar más vueltas gana.

El juego dura una semana. Si al terminar la semana has conseguido tachar todos los iconos verdes de tu panel ganas una vuelta extra.

Bate tu propia marca cada semana aumentando las vueltas al circuito y conviértete en un campeón de ¡LA SALUD MOLA!. ¡Adelante!



Acción	Veces por semana	Puntuación
 Comer fruta	Cada día	1 punto por día
 Comer verduras y hortalizas	Cada día	1 punto por día
 Hacer ejercicio físico al menos 30 minutos (jugar en el parque, subir escaleras, ir en bici, correr, practicar deportes, etc)	Cada día	1 punto por día
 Comer pan y/o cereales	Cada día	1 punto por día
 Tomar lácteos (leche, queso, yogur)	Cada día	1 punto por día
 Comer huevos	Tres veces	1 punto por día
 Comer pescado azul	Una vez	1 punto por día
 Comer otros pescados	Dos veces	1 punto por día
 Comer aves o carnes blancas	Dos veces	1 punto por día
 Comer arroz, legumbres o patatas	Tres veces	1 punto por día
 Comer pasta con salsas (hechas en casa, no procesadas)	Dos veces	1 punto por día
 Comer carne roja	Una vez	1 punto por día
 Comer pizza	Una vez	No da puntos
 Comer hamburguesa	Una vez	No da puntos
 Tomar refrescos azucarados	Una vez	No da puntos
 Tomar dulces o bollería	Una vez	No da puntos
 Embutidos, salsas procesadas Patatas fritas y otros snacks.	Una vez	No da puntos



Si La SALUD MOLA!

