



Vida
Sana



**Ma Cristina
Pérez Pietri**

Pedagoga

**El aburrimiento nos lleve a
consumir alimentos en horarios y
momentos en que realmente
nuestro cuerpo no lo necesita.**

Crear un plan de ejercicios y alimentación durante el confinamiento puede ayudarnos a mantener el orden dentro de nuestra casa. Una planificación contribuye a no sucumbir en la tentación de pasar reiteradas tardes delante del ordenador, la televisión o la consola sin tener un objetivo o propósito claro más allá de pasar el rato.

Por este motivo hoy te traemos un plan semanal de ejercicios y alimentación a seguir

durante el confinamiento. Es, como imaginarás, una propuesta flexible que cada familia podrá adaptarla a sus gustos, pero que no debe olvidar incluir a diario alimentos de los distintos grupos:

Leche y derivados. (3 - 4 raciones) Carnes pescados, mariscos, huevos y legumbres. (2 - 3 raciones) Cereales, pan y pasta. (5 raciones) Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas. (3 - 5 raciones)

Durante las 5 comidas diarias:

Desayuno Media mañana Comida Merienda Cena

Según explica el Dr. Jaime Dalmau Serra en su Manual práctico de nutrición y salud, ¿A pesar de la importancia del desayuno como primera comida, sólo un 7% de los niños realiza un desayuno completo y solo un 9% lo realizan consumiendo fruta?.

Por otro lado, recuerda que deberás acompañar este plan con distintos ejercicios físicos en forma de juegos. La OMS concluye en uno de sus estudios, que el 80% de niños de todo el mundo en edad escolar no llega a cumplir su recomendación de llevar a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día.

Desayuno

Comida

Merienda

Cena

1

Tostadas con chocolate y fruta (naranja, plátano, frutos rojos, etc.)

Ensalada de pasta con pollo y verduras salteadas.

Postre: un yogur no azucarado.

Frutos secos y arándanos.

Crema de calabaza. Pavo a la plancha con patatas al horno.

Postre: Manzana

2

Yogur con cereales y un zumo de naranja natural.

Arroz y pescado al horno.

Postre: pieza de fruta.

Bocadillo de queso fresco.

Tortilla de espinacas con patatas al horno.

Postre: Plátano.

3

Bol de leche con cereales.

Lentejas con salchichas.

Postre: Peras confitadas.

Manzana al horno con canela.

Crema de espinacas.

Varitas de merluza al horno.

Postre: Uvas.

4

Tostada con aguacate y tomate y 1 vaso de leche.

Ensalada de aguacate y salmón a la plancha.

Postre: un yogur.

Macedonia de frutas.

Pescado al horno con menestra de verduras.

Postre: Kiwi.

5

Yogur con galletas y un zumo de naranja natural.

Ensalada de garbanzos con queso fresco, ternera.

Postre: Fresas con nata.

Pan de leche con queso crema.

Hamburguesa con tomate fresco y queso.

Postre: un yogur no azucarado.

6

Huevos revueltos.

Pollo con verduras salteadas.

Postre: Mandarina.

Galletas y un plátano.

Pizza casera con verduras y queso gratinado.

Postre: Pera.

7

Yogur con cereales y zumo de naranja natural.

Verdura con huevo duro y legumbres (alubia blanca, por ejemplo). Postre: Melocotón en almíbar.

Bizcocho natural.

Wraps con ternera y verduras salteadas. Postre: Macedonia de frutas.

Plan de Ejercicios o propuestas para mantener activos a nuestros hijos:

Día 1

Carrera de obstáculos a cuatro patas: Prepara un pequeño circuito por casa con objetos y mobiliario (rollos de papel de váter, sillas, alfombras, escobas...) para que tus hijos tengan que rodearlos, saltar sobre ellos o correr alrededor.

Día 2

Voleibol en casa: Aprovecha cualquier zona de la casa para delimitar un campo de voleibol con una red improvisada y jugar un partido de voleibol en familia haciendo uso de un globo, intentando que este no toque el suelo. ¿Quién logrará mantener el globo más tiempo en el aire? ¡A por ello!

Día 3

Clase de baile o zumba en casa: Prepara una zona libre de muebles para realizar una clase de zumba o baile familiar. Puedes buscar vídeos en Youtube y ponerlos en la televisión o utilizar tu Smartphone para el seguimiento de la clase. Hay muchas opciones disponibles, pero aquí os dejamos algunos usuarios: @ivanaagamelli, @kei.mascheroni, @veronickasoul, entre otras.

Día 4

Simón dice: Explícale a tu hijo las reglas del juego 'Simón dice', pero en esta ocasión integra acciones que puedan realizar en casa. Por ejemplo, si Simón dice 'baila', todos los participantes del juego deben bailar o de lo contrario quedarán eliminados. Puedes ir alternando turnos para que ellos también prueben ser 'Simón' y ampliar el tiempo y la implicación durante el juego. Si las actividades que propones están vinculadas con 'ejercicios' o acciones que impliquen actividad física será una forma divertida de conseguir mover el esqueleto sin que sientan que están realizando ejercicio físico.

Día 5

El juego del topo: Un miembro de la familia es el topo y su función es esconderse del resto de participantes. Si alguien encuentra el topo, tendrá que ir corriendo hasta un punto que habréis determinado antes de empezar el juego y decir 'he encontrado al topo', eso sí, el topo puede salvarse si llega antes a dicho punto y dice 'el topo se ha escapado'. Esta es una variante del juego popular conocido como 'el escondite'.

Día 6

La búsqueda del tesoro: Consiste en crear una serie de pistas y pruebas a ir superando para lograr encontrar el tesoro. Igual que en la carrera de obstáculos puedes utilizar objetos y el mobiliario que tienes casa para crear las pruebas. En la web de [craftersandmothers](#) tienes imprimibles gratis que pueden servirte de inspiración. La pequeña factoría también ofrece un imprimible gratis que puedes utilizar.

Día 7

Super Mario Party: Consiste en preparar una serie de minijuegos para crear unas pequeñas ?olimpiadas? donde el que sume más puntos ganará la medalla de oro o un premio a escoger. Estos minijuegos pueden ser: Basket (encestar con bolas de papel dentro de un cubo o papelera), Fútbol (conseguir meter la pelota entre dos objetos), Bolos (tumbar, por ejemplo, botellas vacías con una pelota), El juego de los aros (utilizar algún aro o crear uno con cartón para posteriormente conseguir meterlo en una botella o un en el cartón sobrante de un rollo de papel de cocina), etc. La web de [Sapos y Princesas](#) tiene una propuesta de olimpiadas en casa que os puede dar ideas.

Ahora es el momento de poner en práctica la programación semanal que hemos preparado y tirar de la creatividad de todos los integrantes de la familia para preparar un plan de alimentación y actividades divertidas que se ajuste a vuestros gustos y preferencias. El objetivo es jugar en familia cuidando siempre nuestra salud y alimentación.

Recuerda que las actividades no solo te permitirán realizar ejercicios físicos sino también mentales o creativos. La propuesta está servida, ahora toca ¡ponerla en práctica!

EXPERTO:
M^a Cristina Pérez Pietri
Pedagoga

Pedagoga en Gerencia Educativa. Máster en Multimedia y Educación de la Universidad de Barcelona.