

¿Ha encogido el jersey?

Julia San Miguel
Ilustraciones de Margarita Menéndez



El libro titulado *¿Ha encogido el jersey?* forma parte del proyecto **VIVIR EN SALUD**, organizado por **FUNDACIÓN MAPFRE** con la colaboración de **FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)** del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

VIVIR EN SALUD nace con la intención de ser un estímulo para la sociedad a la hora de reflexionar sobre la salud, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación sana y el ejercicio físico que repercutan de forma directa en estilos de vida y en un desarrollo saludable del entorno social, familiar y laboral, mejorando nuestra calidad de vida.

VIVIR EN SALUD desarrolla materiales educativos dirigidos a padres, madres, jóvenes y adolescentes, docentes y profesionales (de la educación, sanidad, hostelería,...) Todos ellos se pueden obtener, de forma gratuita, en el teléfono 91 581 26 03.

Y también en:

www.vivirensalud.com

www.fundacionmapfre.com



Primera edición: abril de 2008
Segunda edición: diciembre de 2008

Edición especial para el proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE

Coordinación editorial: Teresa Marcos
Edición: Carla Balzaretto

Diseño de cubierta: Jonás Gutiérrez

Del texto: Julia San Miguel, 2008
De las ilustraciones: Margarita Menéndez, 2008

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2008
© Fundadeps, 2008

© Ediciones SM, 2008
Impresores, 2 – Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)

Depósito legal: M-xxxxx-2008
Impreso en España / *Printed in Spain*
Imprenta:

Queda prohibida su reproducción total o parcial y su venta.

¿Ha encogido el jersey?

Julia San Miguel

Ilustraciones de Margarita Menéndez



Pipo  y Tuno  eran .

Se parecían tanto como dos ,

y para distinguirlos,

 siempre llevaba un 

de color , y el jersey de 

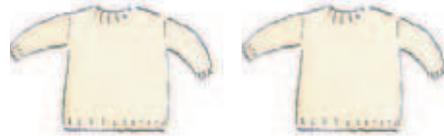
era siempre de color .



Pero cuando nadie los veía, los



se intercambiaban los



y hacían de las suyas.



Pintaban  en la ,

revolvían las  del 

y se comían la última  de la 

sin que nadie supiera

quién de los  había sido.



—¡He visto salir corriendo a



—¡No, no! ¡Ese era



Y los



se reían.

¡Incluso a Mikaela



, su perrita,

conseguían engañarla!



Un buen  , sin embargo, hasta 

comenzó a saber quién de los 

se había comido la última 

de la  , quién había revuelto

las  y quién había hecho



en la



-¡Te pillé, !

-¡Te pillé, !

-y les señalaban con el 

sin dudarlo.



En , su hermana Lara



no paraba de cantar:

-¡¡A  le queda pequeño el  !!

¡A  le queda pequeño el  !

Su  revisó el ,

y el  estaba perfecto,

no había encogido en la .

Entonces, miró con atención a



y a



, ¡y abrió mucho los



!

Los



salieron corriendo

a mirarse al



.



¡¡Horror!! ¡¡Qué veían sus !!

¡¡Ya no eran iguales como dos !!

—¡ , has engordado!

—exclamó .

—¿Por qué? —se preguntó

extrañado .

—Eso es lo que tenemos que averiguar.



Y como dos buenos



comenzó a observar con

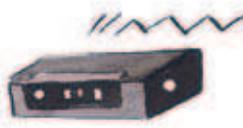


lo que hacía



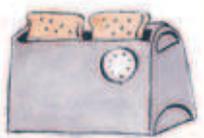
y lo que hacía



Suena el  y 

se levanta de la .

Mientras se viste, le llega el 

a  con  y .

En la , además, hay 

y  de .





se relame. Se había pasado

toda la



buscando



por el



, ¡y estaba hambriento!





sigue en la



le chupetea el

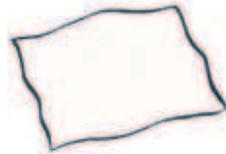


—¡Cinco minutos más!

—y se tapa la



con la



Cuando



se levanta de la



ya se ha lavado los



y está a punto de salir por la



—¡Espérame,



!

Y sin lavarse ni desayunar,

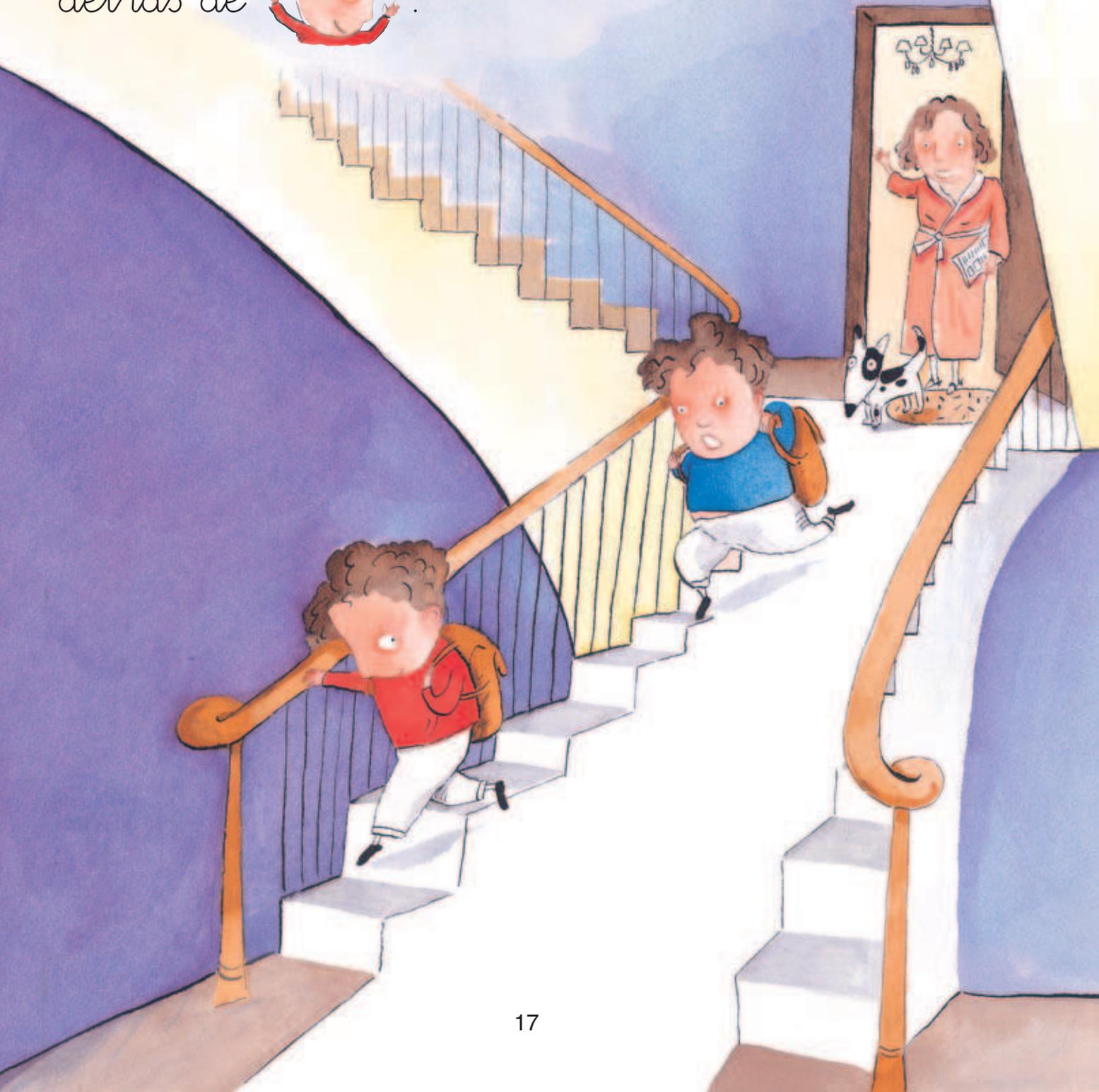


coge su



y sale corriendo

detrás de



En el ,  apenas

puede correr.

El  le mira preocupado.

—¿Has desayunado, ?

Como respuesta, oye cómo

le rugen las .

A la hora de la , 

está hambriento, pero las  con 

no le gustan, y solo quiere comer



muchas



, las suyas

y las que le quita a



La



la esconde en su



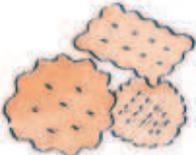
soñando con una



Mientras  y  sacan

a pasear a ,

 los espera viendo la 

y comiendo  de .

Cuando vuelven, el  está vacío.



—¡!, ¡te las has comido todas!

Y  y  se preparan un .

—¡Yo también quiero merendar!

—exclama .



Después de preparar sus ,

 y  ayudan

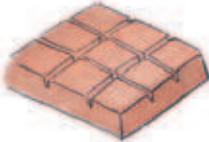
a poner la  para la cena.

 no se mueve del .

Hay  y ,

con  dulces como .



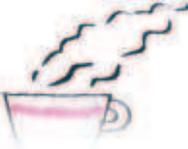
Pero  solo quiere 

 ya ha visto con su  bastante.

—Tendrías que tomar , —le dice,

partiendo una  por la mitad.



El  a  les hace cosquillas

en la , y , , 

y  no paran de reírse.

—¡Es una  mágica!

—exclama .

—¡Qué divertido! ¡Quiero más! —pide .

 los mira con envidia.

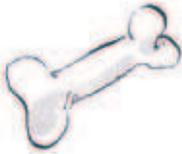
—Prueba solo un gajo —le dice .



Y cuando lo coge,  le ladra.

Ella también quiere.

Seguro que ese gajo de 

está mucho más rico que el 

que tiene escondido en el .

VOCABULARIO



aroma
AROMA



chocolate
CHOCOLATE



azul
AZUL



colegio
COLEGIO



bocadillo
BOCADILLO



comida
COMIDA



bolsillo
BOLSILLO



dedo
DEDO



cabeza
CABEZA



desierto
DESIERTO



cama
CAMA



despertador
DESPERTADOR



caramelos
CARAMELOS



detectives
DETECTIVES



casa
CASA



día
DÍA



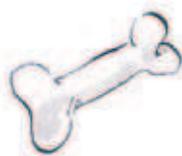
dientes
DIENTES



gotas de agua
GOTAS DE AGUA



ensalada
ENSALADA



hueso
HUESO



espejo
ESPEJO



jardín
JARDÍN



fruta
FRUTA



jersey
JERSEY



galletas
GALLETAS



judías verdes
JUDÍAS VERDES



garabatos
GARABATOS



Lara
LARA



gemelos
GEMELOS



lavadora
LAVADORA



gimnasio
GIMNASIO



leche
LECHE



lupa
LUPA



naranja
NARANJA



mamá
MAMÁ



nariz
NARIZ



mantequilla
MANTEQUILLA



nevera
NEVERA



manzana
MANZANA



noche
NOCHE



mermelada
MERMELADA



ojos
OJOS



mesa
MESA



onza de chocolate
ONZA DE
CHOCOLATE



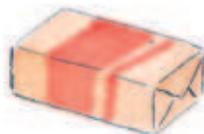
Mikaela
MIKAELA



papá
PAPÁ



mochila
MOCHILA



paquete
PAQUETE



patatas fritas
PATATAS FRITAS



sillón
SILLÓN



pescado
PESCADO



tele
TELE



pie
PIE



tesoros
TESOROS



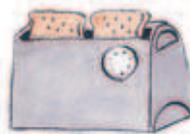
Pipo
PIPO



tomatitos
TOMATITOS



pizarra
PIZARRA



tostadas
TOSTADAS



profesor
PROFESOR



tripas
TRIPAS



puerta
PUERTA



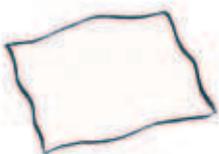
Tuno
TUNO



rojo
ROJO



zanahoria
ZANAHORIA



sábana
SÁBANA



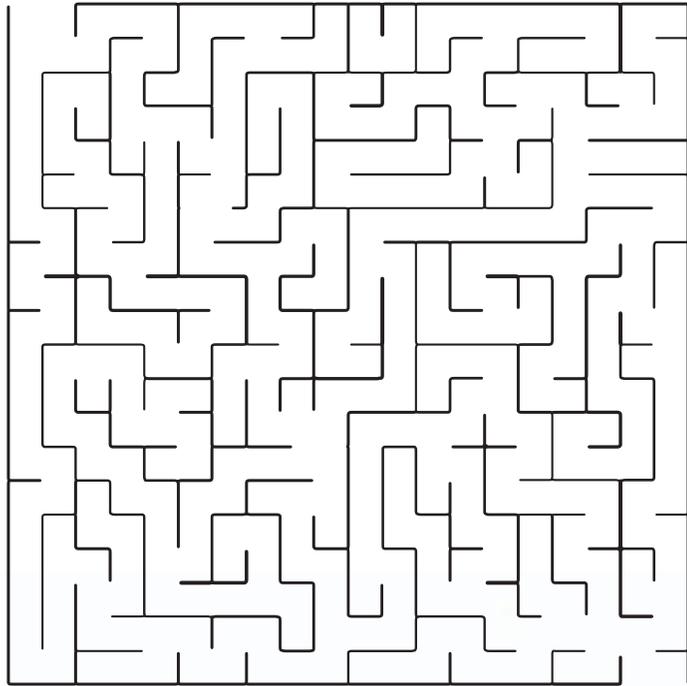
zumo
ZUMO



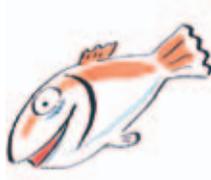
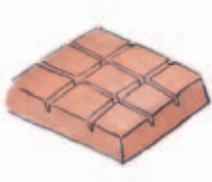
VIVIR EN SALUD DESDE LA FAMILIA

- Hay que prestar atención a las necesidades más básicas de nuestros hijos, como su seguridad, el sueño regular y una alimentación sana y equilibrada.
- Es importante variar con frecuencia los alimentos de la dieta, comiendo cantidades adecuadas en función de la edad, peso y actividad física realizada.
- El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan durante el día.
- Las chucherías carecen de valor nutricional y, sin embargo, aportan muchas calorías, provocan saciedad e inapetencia, además de favorecer la caries dental.
- No hay que utilizar alimentos como “premio” o “regalo”.
- Debemos evitar el consumo de comida precocinada.
- No excluir alimentos, ya que no existen alimentos que engorden o adelgacen. Los alimentos son un conjunto de diferentes nutrientes para que el organismo funcione bien.
- Mantener unos horarios estables para comer.
- La comida debe ser un acto social, una ocasión de diálogo con la familia.
- La actividad física ha de ser un activo en el entorno familiar. No olvidemos que la inactividad, por regla general, se debe a la influencia del entorno. Por eso es tan importante que padres y madres sirvan como “modelos” transmitiendo un estilo de vida saludable.

● Ayuda a Pipo y Tuno a encontrar la riquísima comida que su madre les ha preparado:



● Tuno no quiere que su jersey siga encogiéndose. En su casa le han dicho que ya no podrá comer algunas cosas que antes comía, pues ahora debe empezar a comer sano. ¿Cuáles de estos alimentos crees que son sanos? Rodéalos con un círculo.



Este sistema de lectura está pensado para que el niño que aún no sabe leer, o cuyo nivel lector es todavía inicial, siga el cuento gracias a los pictogramas.

Los pictogramas son ilustraciones intercaladas en el cuento que representan un sustantivo. Mientras el adulto lee, el niño estará atento a la lectura para “leer” el pictograma.

Vosotros, padres y madres, podéis continuar con la tarea educativa sobre hábitos de vida saludable que ha iniciado FUNDACIÓN MAPFRE.

Es importante que al mismo tiempo que os divertís leyendo, reflexionéis juntos sobre qué alimentos se han de comer a diario para estar sanos, y los que tan solo se pueden tomar de manera excepcional.

Al acabar de leer el pictograma, animad a vuestro hijo o hija para que complete los pasatiempos que aparecen al final del libro; así recordará lo que ha aprendido.

Si deseas más información sobre el proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE o quieres colaborar en su difusión, ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91 581 26 03, también en www.vivirensalud.com y www.fundacionmapfre.com

