

Alimentación en Vacaciones

Julio 2022



RIK & ROK
CLUB

Teoría

- Las vacaciones son para relajarse y disfrutar, sin olvidar los **hábitos saludables**.
- Mantén **horarios regulares** y similares a los habituales para comer.
Evita saltarte comidas y modera las cantidades.
- Aprovecha para **descubrir la gastronomía** de la zona o País que estés visitando.
- Si estás en un **buffet**:
 - No llenes el plato, ve probando cantidades pequeñas y levántate las veces que sea necesario en función de la saciedad. Primero **platos vegetales** y luego **proteínas**.
 - Como postre **fruta** y prueba los dulces en pequeña cantidad (no todos los días). Toma **pan integral** y **agua**.
- Si estás en **casa o en un apartamento de vacaciones**:
 - Toma comidas **saludables y sencillas**: ensaladas variadas con proteína, salteados de verduras, vasitos de arroz integral cocido, botes de legumbres cocidas, hummus, pescado y carne a la plancha o al horno, huevos, atún o sardinas en aceite de oliva, jamón cocido alto % cárnico, tostas variadas... **Pan integral, fruta y agua**.
- Lleva **frutas** (manzana, plátano, melocotón, mandarina...), frutos secos y agua para tomar como tentempié en la playa o piscina y para los viajes en coche.
- No te olvides de la hidratación, ¡estas son las recomendaciones!
Fuente: Valores nutricionales de referencia para adultos (EFSA, 2019).
 - 4-8 años de edad: 1,6 L/día
 - 9-13 años de edad: 1,9 L/día para mujer y 2,1 L/día para hombre
 - >14 años de edad: 2 L/día para mujer y 2,5 L/día para hombre
- **Por último, descansa bien y haz ejercicio físico** aprovechando el tiempo libre: pasear por la playa, nadar, jugar a las palas, voleibol, rutas por la montaña, montar en bici, actividades en el hotel...



Práctica 1

¿Verdadero o falso?

Materiales

- Hojas en blanco
- Lápices de colores.
- Pegatinas y decoración

Proceso

- Dictar a los niños las preguntas para que las escriban y respondan en hojas en blanco.
- Si aciertan, eligen una actividad divertida para que haga el resto de la familia. Si fallan, tienen que hacerla ellos: saltar a la pata coja, sentarse y levantarse en una silla, hacer 10 abdominales, correr alrededor de la toalla en la playa...
- Una vez resueltas las preguntas, pueden dibujar y pintar sobre lo aprendido.

Preguntas	V	F
1. En verano puedo tomar helado todos los días.		
2. En vacaciones tengo que beber agua, sobre todo si hace calor.		
3. Puedo aprovechar mi viaje a _____ para conocer y probar los alimentos y platos típicos de la zona.		
4. En el buffet del hotel puedo llenar mi plato aunque no tenga hambre.		



Práctica 2

Encuentra 10 alimentos para tomar en verano.

Materiales

- Hojas de papel.
- Lápices de colores.

Proceso

- Imprime la sopa de letras y anima a los niños a resolverla.
- Comprobad las respuestas y ayúdales a dibujar y pintar los alimentos.



X	M	E	L	O	C	O	T	O	N
C	A	L	A	B	A	C	I	N	N
C	R	N	H	E	J	I	S	K	L
H	U	E	V	O	O	P	A	H	R
I	G	X	A	L	E	Y	N	A	E
G	O	K	G	Z	Y	X	D	R	T
P	Y	N	U	B	V	K	I	R	A
J	L	U	A	L	O	P	A	O	M
H	J	G	A	R	B	A	N	Z	O
M	S	A	R	D	I	N	A		T

Respuestas: Melocotón, Sandía, Tomate, Calabacín, Arroz, Huevo, Sardina, Yogur, Garbanzo, Agua.

