



**Juego, juguetes  
y obesidad infantil**  
Aprender hábitos  
jugando



# Juego, juguetes y obesidad infantil

Esta publicación forma parte de los resultados del proyecto “Asesoramiento para el diseño de materiales lúdico-didácticos sobre la obesidad infantil dirigidos al contexto escolar” financiado por el IMPIVA (Fondos FEDER) y desarrollado por AIJU.

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a la industria juguetera información y recomendaciones para el diseño de nuevos materiales lúdico-didácticos que faciliten la adquisición de hábitos saludables que contribuyan a reducir la obesidad infantil.

## Índice:

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Línea de investigación sobre juego, juguetes y obesidad infantil                    | 1  |
| El gran problema de la obesidad                                                     | 2  |
| El juego y la adquisición de hábitos                                                | 7  |
| Los hábitos relacionados con la obesidad                                            | 8  |
| Hábitos alimenticios saludables                                                     | 9  |
| Hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico                             | 13 |
| La importancia de los adultos en la adquisición de hábitos infantiles               | 16 |
| ¿Qué juegos hay en el mercado que pueden contribuir a reducir la obesidad infantil? | 18 |
| Nuevas ideas para futuros juguetes                                                  | 20 |
| Pautas para el diseño de juegos que contribuyan a reducir la obesidad infantil      | 22 |
| Contribuiremos a reducir la obesidad infantil fabricando juguetes que ayuden a...   | 24 |
| Conclusiones generales                                                              | 27 |
| Bibliografía y Webs de interés                                                      | 28 |

# Línea de investigación sobre juego, juguetes y obesidad infantil

Desde el año 2005, el Departamento de Pedagogía de AIJU tiene abierta una línea de investigación sobre el tema “Juego, juguetes y obesidad infantil”.

Durante estos años se han llevado a cabo búsquedas documentales, estudios de mercado, trabajos de campo, reuniones con expertos (educadores, nutricionistas, pediatras y ludotecarios), grupos de trabajo con empresas, sesiones creativas y otros estudios encaminados a encontrar posibles contribuciones del juego y el juguete a esta importante tarea de crear y consolidar hábitos de vida saludables durante la infancia.

En los estudios documentales y de campo se ha obtenido información sobre cuáles son los hábitos alimenticios de los niños o sobre cuánto ejercicio físico realizan. Se han contrastado estos resultados con las recomendaciones de los expertos en salud infantil y ello ha permitido generar una serie de líneas prioritarias de actuación para ejercer la prevención en la infancia.

A través de los estudios creativos y grupos de trabajo con expertos se han obtenido una serie de propuestas de juego novedosas que pueden ser utilizadas por las empresas jugueteras para generar nuevos juegos y juguetes que puedan ser utilizados como recurso para la consolidación de hábitos de vida saludable. Son ideas y propuestas de juego, que se ponen a disposición de diseñadores y empresarios con la esperanza de que en el futuro puedan convertirse en nuevos juegos y juguetes que permitan disfrutar, al tiempo que contribuyan a aprender a vivir de manera más saludable.

# El GRAN problema de la obesidad infantil

La obesidad es una de las pandemias actuales que afecta a un gran porcentaje de la población de países desarrollados. Los niveles que se están alcanzando en muchos países son alarmantes y van en aumento debido fundamentalmente a cambios “culturales” en los hábitos de alimentación y al sedentarismo.

El problema no sólo se presenta en adultos, sino también, y de forma aún más alarmante, en la población infantil.

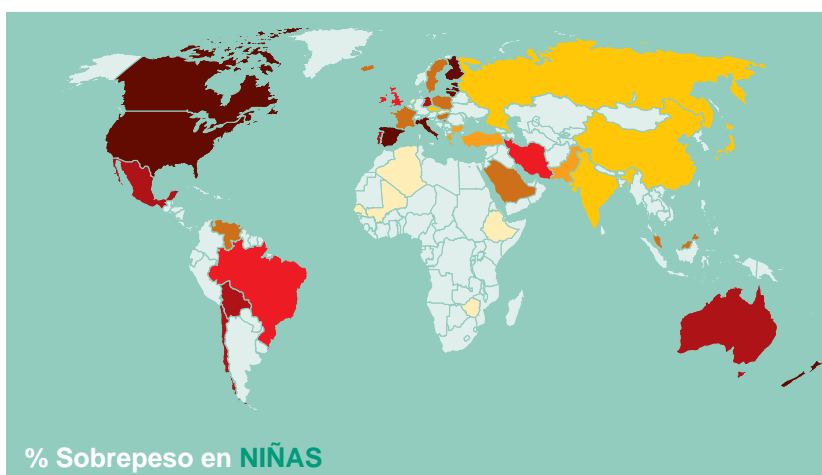
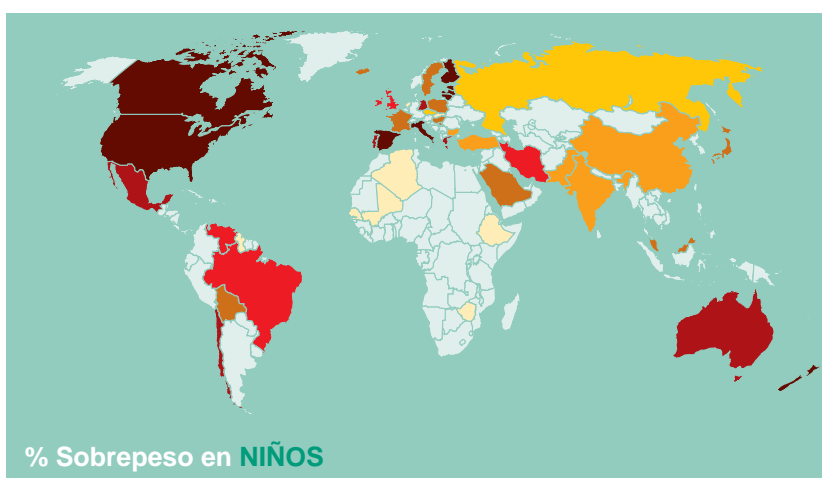
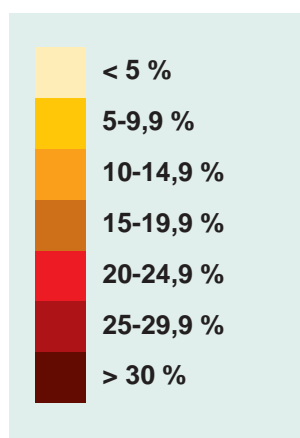
## Obesidad infantil

- La International Obesity Taskforce, afirma que al menos 155 millones de niños en edad escolar en el mundo tienen sobrepeso o son obesos.
- Según la IASO (International Association for the Study of Obesity) algunos de los países del mundo con mayor prevalencia de obesidad son: Estados Unidos, México, España, Reino Unido, Australia, Canadá... En EEUU, por ejemplo, uno de cada tres niños y adolescentes es obeso o tiene sobrepeso.
- En relación con el resto de Europa, España se sitúa en el cuarto lugar con mayor prevalencia de población infantil con problemas de peso, antecedida por Italia, Malta y Grecia (Estudio Enkid - Serra y Aranceta, 2004 -).
- Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, en España, el 13.9% de la población infantil y juvenil (2-24 años) es obesa y el 12.4% tiene sobrepeso. El tramo de edad en que la prevalencia es mayor es de los 6 a los 12 años.
- En España, los índices de obesidad se han triplicado en los últimos 15 años en la población infantil.

- La obesidad es un problema latente que irá mostrando su peor cara a medida que los niños y jóvenes de ahora vayan creciendo.
- Según The New England Journal of Medicine, los niños y adolescentes que hoy tienen sobrepeso o son obesos, se convertirán en adultos que con tan sólo 35 ó 40 años pueden llegar a sufrir los riesgos y complicaciones cardiovasculares propios de una persona de 60 años o mayor.

Existe una necesidad social, educativa, sanitaria y política de reducir estos índices. Es imprescindible intervenir y prevenir desde la infancia trabajando para comunicar y reforzar hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico.

### • % Sobrepeso



Prevalencia de sobrepeso en niños y niñas del 2000 al 2006 (IASO, Internacional Association for the Study of Obesity).



## Algunos problemas frecuentemente asociados a la obesidad infantil

- **PROBLEMAS DE SALUD:** diabetes, trastornos cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, hipertensión, colesterol y triglicéridos, síndromes de apneas del sueño, artritis, asma, aceleración de la pubertad...
- **PROBLEMAS SOCIALES:** sentimientos de inferioridad, rechazo social, escasa autoestima, inseguridad, relaciones sociales escasas o nulas...
- **PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y DE APRENDIZAJE:** fatiga fácil, discriminación escolar, ansiedad, angustia, autoimagen negativa o pobre...



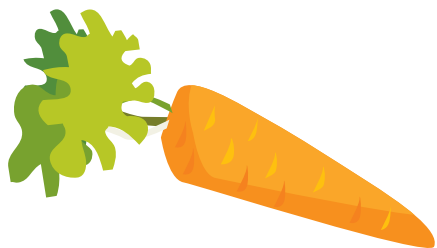
### Algunas respuestas al problema de la obesidad

En los últimos años, desde el ámbito público, se han puesto en marcha un gran número de actuaciones para tratar de reducir y prevenir la obesidad infantil. Por ejemplo:

- El Ministerio de Sanidad y Consumo ha puesto en marcha la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) que, impulsada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA), incluye entre otras acciones preventivas: el Observatorio de la Obesidad, el Programa Perseo (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), el manual “La alimentación de los niños”, etc.
- Científicos de todo el mundo han firmado un protocolo internacional (“Foro Gana Salud”) de medidas básicas para frenar la obesidad infantil y el sedentarismo.
- El Instituto de la Juventud (INJUVE) convoca un certamen que invita a los estudiantes a superar una serie de pruebas relacionadas con la salud a través de Internet.
- El Parlamento Europeo pide incrementar a 3 horas obligatorias el área de Educación Física en colegios para reducir la obesidad en los niños.
- La Junta de Andalucía ha puesto en marcha un servicio de asesoramiento sobre alimentación saludable para niños y adolescentes.
- El Ayuntamiento de Barcelona y la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea han creado conjuntamente el Observatorio Mundial de la Dieta Mediterránea.







En el ámbito privado, se han emprendido también diversas iniciativas: algunas cadenas de hipermercados impulsan campañas para el fomento de hábitos de dieta saludable (por ejemplo, a través de charlas o talleres educativos en diferentes colegios e institutos), algunas empresas de productos infantiles han creado un espacio gastronómico infantil enfocado a que los niños disfruten y se acostumbren a la comida sana, algunas cadenas de televisión emiten programas donde se enseña a comer a los más pequeños...

Además, se van implantando paulatinamente en nuestra sociedad nuevas tendencias como: los gimnasios para niños (de moda en EEUU), los videojuegos que requieren actividad física, la divulgación por internet de juegos educativos para combatir la obesidad...





# El juego y la adquisición de hábitos

El juego es, por sí mismo, una actividad motivadora y divertida para los niños, por lo que, cualquier aprendizaje asociado al mismo, tiene altas probabilidades de adquirirse con éxito.

Durante las distintas etapas de la infancia, padres y educadores se esfuerzan por ir creando y consolidando en los niños una serie de hábitos que les permitirán disfrutar de estilos de vida saludable (higiene corporal, sueño, orden, alimentación, ejercicio físico...).

Se podría pensar que juego y adquisición de hábitos en la infancia no tienen una relación directa, pero es importante saber que el juego es un excelente mediador para todo tipo de aprendizaje, y que los hábitos se aprenden.

En el mercado se pueden encontrar algunos juegos y juguetes que ayuden a aprender e interiorizar todos estos hábitos en la infancia; aunque estos productos son insuficientes, poco variados y con frecuencia no se presentan de forma que resulte inmediata su relación con los hábitos de vida saludable.

Una mayor información de empresas y diseñadores sobre estos temas, probablemente revertirá en un incremento de productos lúdicos que puedan ser utilizados por padres y educadores para transmitir este tipo de aprendizaje a la población infantil.



**Los juguetes pueden ser recursos muy valiosos  
para fomentar estilos de vida saludable**

# Los hábitos relacionados con la obesidad

Los dos hábitos relacionados de forma directa con la obesidad son los alimenticios y los de ejercicio físico. Si una persona tiene adquiridos estos hábitos de forma saludable, sus probabilidades de padecer obesidad o sobrepeso disminuyen radicalmente, sobre todo en la infancia.

Adquirir y consolidar unos buenos hábitos alimenticios y de ejercicio físico es fundamental para favorecer un crecimiento adecuado, disminuir los factores de riesgo para sufrir enfermedades en la edad adulta, mejorar la calidad de vida y mantener una buena imagen corporal.

## Estudios con familias

El departamento pedagógico de AIJU ha realizado recientemente un estudio de campo con padres y niños para conocer algunos de los hábitos de las familias españolas relacionados con la alimentación y la actividad física.

En esta investigación participaron un total de 220 familias de toda España y se obtuvieron datos relacionados con los hábitos de alimentación y ejercicio físico de la infancia actual. La comparación de estos datos con las recomendaciones de los expertos en salud infantil ha permitido detectar los principales aspectos en los que es necesario mejorar para reducir los altos índices de obesidad infantil.

En las páginas siguientes se presentan datos que permiten analizar el panorama actual en España en lo referido a la adquisición de este tipo de hábitos.

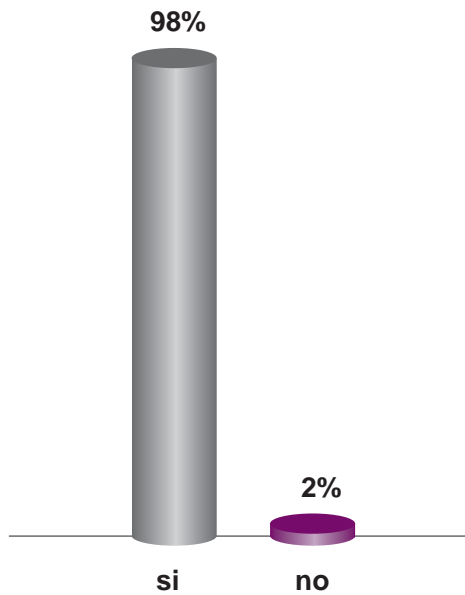
## ■ Hábitos alimenticios saludables

Para adquirir unos hábitos de alimentación saludables los expertos recomiendan principalmente:

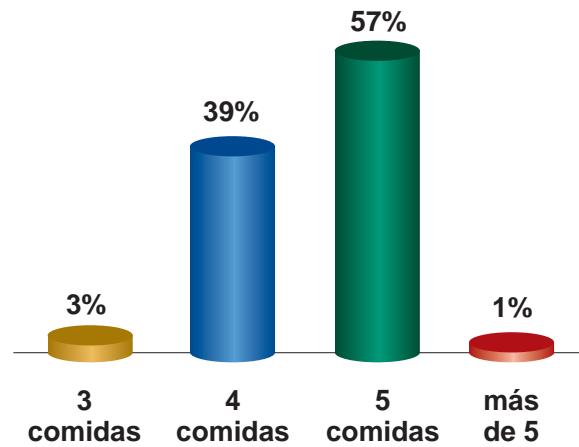
- Llevar una alimentación equilibrada y variada.
- Realizar 5 comidas al día.
- No picar entre horas.
- Tener un horario fijo para las comidas.
- Desayunar abundante y equilibradamente, combinando lácteos, cereales y fruta.
- Evitar o limitar el consumo de alimentos no saludables.
- Intentar comer en familia y con sosiego.
- No ver la televisión mientras se come.



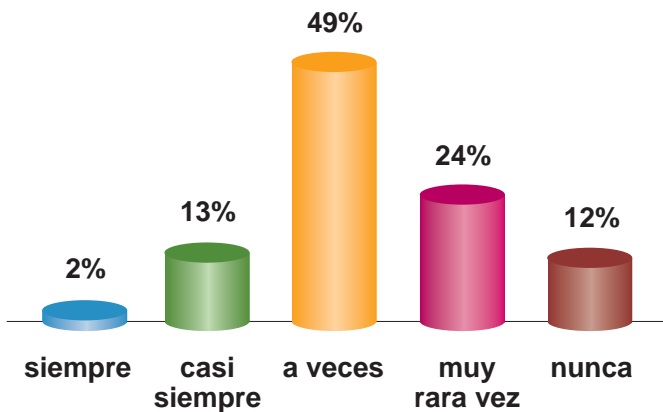
Las investigaciones muestran que algunos de estos hábitos están ya conseguidos, pero en otros es necesario mejorar.



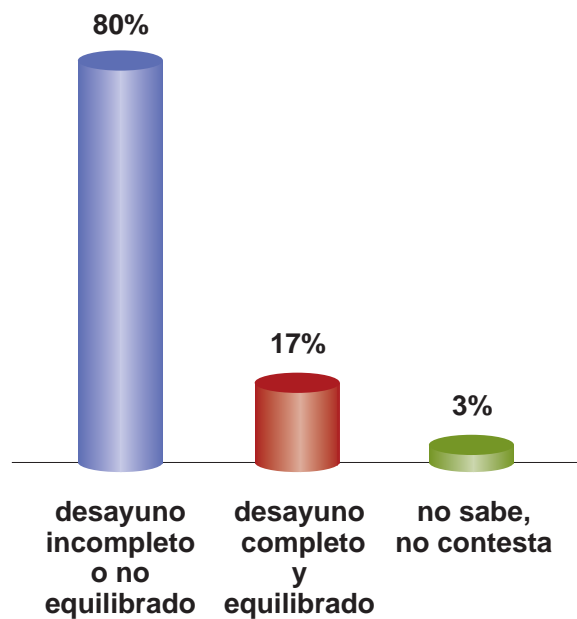
**Horarios fijos en las comidas**



**Cantidad de comidas que realizan al día**



**Ven la TV mientras comen**



**Qué toman los niños para desayunar**

Fuente: Estudio de campo con familias. AIJU, 2007

En la tabla siguiente se muestran los datos relacionados con la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos.

| Tipo de alimento      | Consumo recomendado por los expertos | Frecuencia de consumo real ( * ) | ¿Hábito consolidado? |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| LEGUMBRES             | 2-4 veces / semana                   | 1 vez / semana                   | NO                   |
| FRUTAS                | 2-3 veces al día                     | 1 vez al día                     | NO                   |
| GOLOSINAS             | Ocasional / 1 vez-semana             | Más de 1 vez / semana            | NO                   |
| PESCADO               | 4 veces / semana                     | 1 vez / semana o menos           | NO                   |
| BOLLERÍA INDUSTRIAL   | Ocasional / 1 vez-semana             | Más de 1 vez / semana            | NO                   |
| VERDURAS              | 2-3 veces al día                     | Menos de 1 vez al día            | NO                   |
| HUEVOS                | 3-4 veces / semana                   | 3-4 veces / semana               | SI                   |
| PIZZAS Y HAMBURGUESAS | Ocasional / 1 vez-semana             | 1 vez / semana                   | SI                   |
| PAPAS Y SNACKS        | Ocasional / 1 vez-semana             | 1 vez / semana                   | SI                   |
| CARNE                 | 3-4 veces / semana                   | 3-4 veces / semana               | SI                   |
| PASTA                 | 1-2 veces / semana                   | 2-4 veces / semana               | SI                   |
| ARROZ                 | 1-2 veces / semana                   | 2-4 veces / semana               | SI                   |
| LÁCTEOS               | 2-4 veces al día                     | 2-3 veces al día                 | SI                   |

(\*) Fuente: Estudio de campo con familias. AIJU, 2007



La imagen siguiente muestra algunas conclusiones obtenidas de un estudio realizado por la Fundación Dieta Mediterránea (2008), en el que figuran algunos alimentos saludables que una buena parte de niños españoles de 8 a 11 años no ha probado nunca.

### Porcentaje de escolares que no han comido nunca



Los datos muestran que las familias españolas con hijos tienen algunos hábitos alimenticios adquiridos de manera saludable, ya que tienen horarios fijos para comer, realizan mayoritariamente 5 comidas al día y consumen con la frecuencia adecuada carne, pasta, arroz, lácteos y huevos.

No obstante, han de mejorar en algunos aspectos, ya que hay alimentos saludables muy comunes que bastantes niños no han probado nunca, a veces ven la televisión mientras comen, no desayunan adecuadamente y no tienen una alimentación variada y equilibrada. Deberían consumir más frecuentemente legumbres, fruta, verdura y pescado y con menor frecuencia golosinas y bollería industrial.

## ■ Hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico

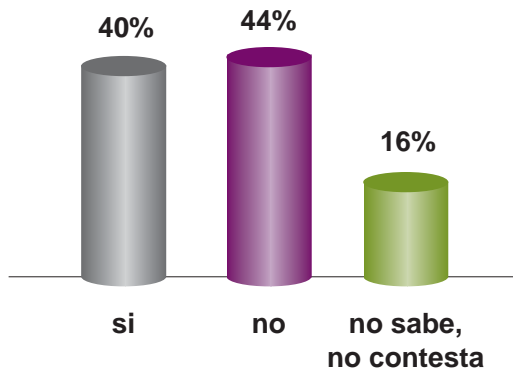
Los expertos recomiendan para favorecer la adquisición de hábitos saludables en la infancia relacionados con el ejercicio físico:

- Practicar algún deporte fuera del horario escolar, al menos un par de veces a la semana.
- Realizar algún tipo de ejercicio en familia: caminar, ir en bici...
- Controlar el tiempo dedicado a ver la TV o a jugar con videojuegos u otros juegos que favorezcan el sedentarismo.
- Acostumbrarse a realizar actividades de ocio que impliquen actividad física (jugar a los bolos, bailar...).
- Motivarles a caminar, por ejemplo responsabilizándoles de pasear a una mascota, o a ir caminando a lugares relativamente cercanos (colegio, etc.).
- Jugar en espacios exteriores casi a diario.
- Involucrar a los niños en algunas tareas domésticas que impliquen ejercicio (limpieza, compra...).

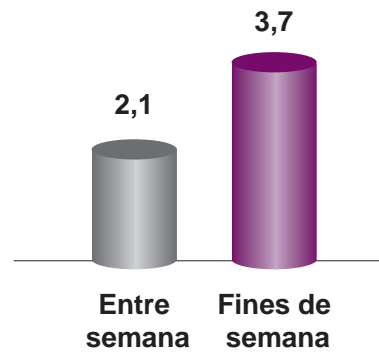




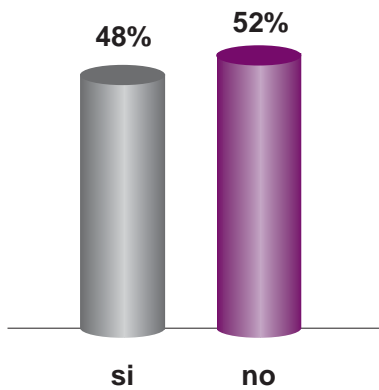
Las investigaciones muestran que algunos de estos hábitos están ya conseguidos, pero en otros es necesario mejorar.



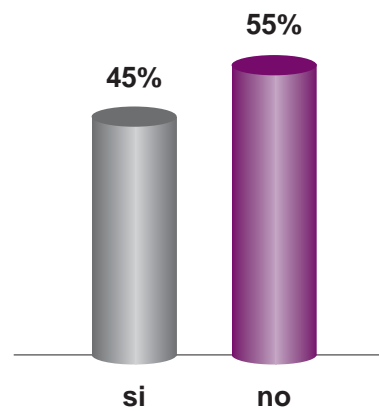
**Cree que su hijo llevaría una vida más saludable si hiciera más ejercicio**



**Horas diarias que pasan los niños frente al TV**

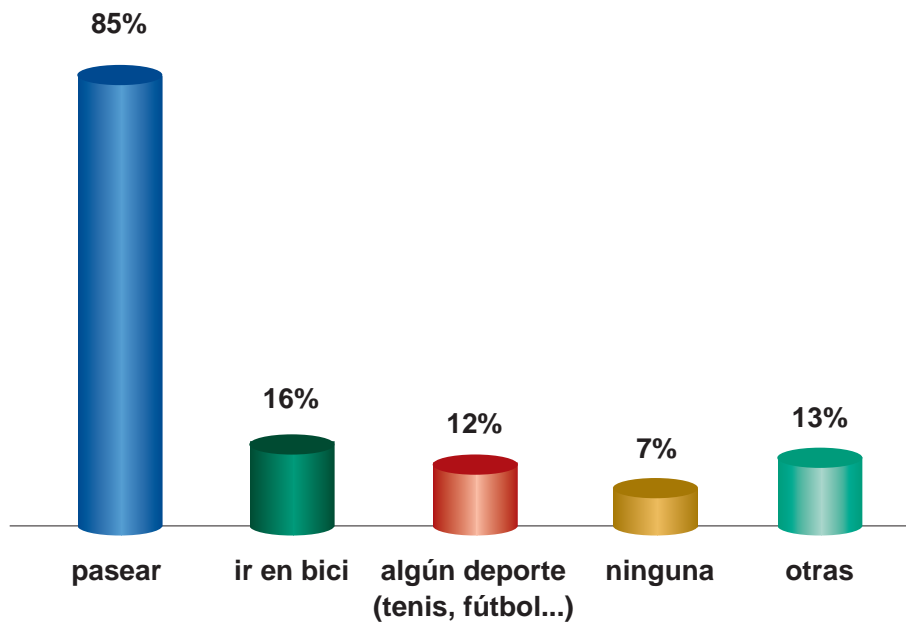


**Padres/madres deportistas habituales**



**Niños que realizan actividades deportivas además de las escolares**

Fuente: Estudio de campo con familias. AIJU, 2007



## Actividades físicas compartidas entre padres e hijos

Fuente: Estudio de campo con familias. AIJU, 2007

Aunque la mayoría de padres consultados en las investigaciones de AIJU consideran que sus hijos realizan suficiente actividad física, el 40% indica que su hijo llevaría una vida más saludable si realizara más ejercicio. Según el Observatorio Eroski (2007), sólo un 38% de las familias españolas lleva un estilo de vida saludable para la prevención de la obesidad infantil.

Los datos muestran que hay aspectos en los que es necesario mejorar ya que, las familias españolas realizan pocas actividades de ejercicio físico compartidas, prácticamente la mitad de los padres no practican deporte asiduamente, más de la mitad de los niños no hacen deporte extraescolar y el tiempo medio dedicado diariamente a ver la televisión gira en torno a dos horas por niño.

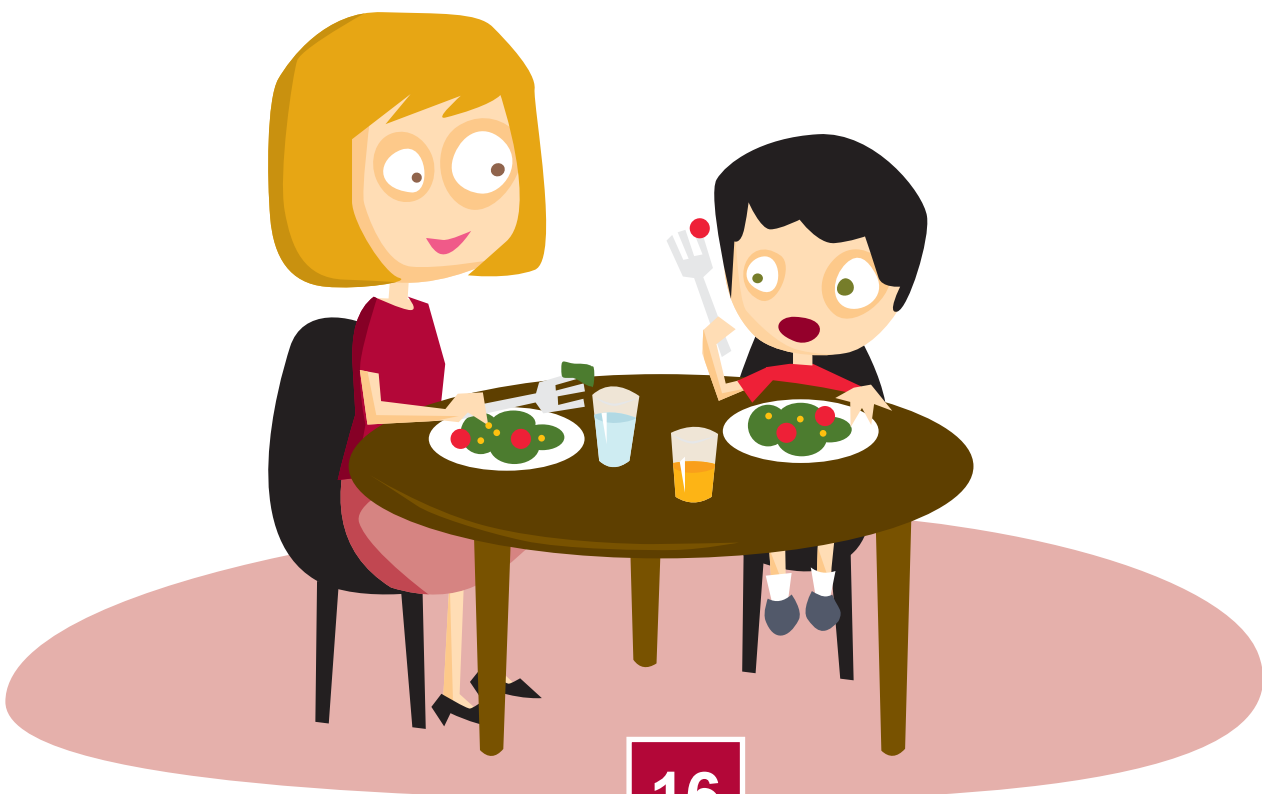


# La importancia de los adultos en la adquisición de hábitos infantiles

Los padres, los educadores y los adultos cercanos a los niños tenemos un importante papel en su proceso de adquisición de hábitos saludables. Es fundamental que seamos conscientes de ello. Nuestro comportamiento y actitud es básico porque:

- Nos convertimos en modelos de referencia para ellos.
- Es responsabilidad de los padres organizar y facilitar gran cantidad de hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física.

**Los niños aprenderán buenos hábitos si ven que los adultos los practican.**



Para influir de forma positiva en la adquisición de hábitos de vida saludable es importante que los adultos seamos capaces de:

- **Predicar con el ejemplo:** Si nosotros no comemos verduras ni hacemos deporte es más difícil que nuestros hijos adquieran estos hábitos.
- **Reforzar conductas saludables:** Las conductas reforzadas tienen más probabilidad de repetirse.
- **Hablar con los niños de la importancia de llevar una vida sana.** Cuando los niños entienden las cosas es más fácil que las realicen o las practiquen.
- **Organizar la vida cotidiana.** Es responsabilidad de los padres organizar la vida familiar respetando las recomendaciones para una vida saludable (5 comidas al día, dieta equilibrada y variada, hacer ejercicio...).
- **Compartir con los niños actividades cotidianas relacionadas con la alimentación** (ir a comprar, cocinar...) **o con el ejercicio físico, e implicarlos** en ellas.



Son excelentes los juegos relacionados con los hábitos saludables que implican a los padres porque pueden servir para recordar a los adultos las recomendaciones a seguir

# ¿Qué juegos hay en el mercado que pueden contribuir a reducir la obesidad infantil?



Desde el inicio de esta línea de investigación, se han llevado a cabo en AIJU, dos exhaustivos estudios de mercado que han permitido conocer la oferta actual en España de juegos y juguetes que pueden ser utilizados para aprender o reforzar hábitos saludables (alimentación sana/ ejercicio físico), tanto en el contexto familiar como en el escolar. Para realizarlos se ha consultado a 50 expertos en educación y salud infantil, se han visitado una veintena de las principales cadenas jugueteras y se han consultado más de 100 webs.

Entre ambos estudios de mercado se localizaron y describieron cerca de 300 juegos que podrían servir como recurso para favorecer una alimentación sana (40%) o estimular el ejercicio físico (60%).





La mayoría de juguetes encontrados relacionados con la alimentación sana son de tipo simbólico (cocinas, alimentos, supermercados...), aunque también se han localizado juegos de preguntas y respuestas, juegos de memorizar o relacionar, puzzles y juegos de ensamblar. Para favorecer el ejercicio físico se han encontrado todo tipo de juegos deportivos o de movimiento, además de juegos de mesa, de construcción o de asociación.

Las conclusiones de estos estudios de mercado fueron fundamentalmente que, pese a existir una cantidad relativamente importante de productos susceptibles de ser utilizados por los padres y educadores para dar a conocer estos temas a los niños, la gran mayoría no aportan la información suficiente para contribuir a la prevención de la obesidad infantil.

**Juguetes hay, pero son insuficientes, poco variados y, con frecuencia, no se presentan de forma que resulte inmediata su relación con los hábitos de vida saludable.**



# Nuevas ideas para futuros juguetes

Como parte más aplicada de esta línea de investigación para las empresas del sector juguetero, AIJU ha trabajado con expertos en juego, en educación y en salud infantil, con el fin de obtener ideas creativas para futuros juguetes que contribuyan a reducir la obesidad infantil.

Durante 2 años se han mantenido en funcionamiento equipos de trabajo que han sugerido y valorado una gran cantidad de ideas novedosas para futuros juguetes. En total se ha trabajado con una muestra de 50 expertos de distintos puntos de España.

A lo largo de todo este tiempo se han recogido más de 200 ideas creativas para el desarrollo de juegos que promuevan o incentiven el ejercicio físico o estimulen la adquisición de unos correctos hábitos alimenticios.

De cada propuesta creativa aportada, AIJU ha detallado aspectos como las características del juego, el contenido, la forma de jugar, el material a utilizar y la tipología de juego a la que esta idea se puede aplicar.





## Algunos ejemplos de juegos inventados han sido:

“Sanum” \*

“La ruleta de la psicomotricidad”

“Pies saltadores” \*

“Nos divertimos estando en forma”

“Crea tu circuito” \*

“El festival de los deportes”

“La rayuela sanuela” \*

“Me gusta comer sano” \*

“Juegos del mundo” \*

“La pirámide magnética”

“El menú de la semana”

“La ruleta de los alimentos” \*

“¡Corre, corre!”\*

“Somos lo que comemos” \*

“¡A cocinar!”

“¿Qué hay para comer?” \*

“Depor-vida”

“Arriba las Olimpiadas” \*

\* Adecuados para el contexto escolar

# Pautas para el diseño de juegos que contribuyan a reducir la obesidad infantil

- **SIEMPRE DIVERTIDOS:** Aprender y asimilar hábitos de vida saludables no está reñido con la diversión. La premisa básica de cualquier juego o juguete es el atractivo, el disfrute y la diversión de sus usuarios.
- **JUEGOS DE TODO TIPO:** Dentro de todas las tipologías de juego se pueden aportar ideas y formas de jugar que, de diferentes maneras, ayuden a crear y consolidar hábitos de vida saludables. La variedad de propuestas siempre es enriquecedora y permite experiencias lúdicas y de aprendizaje complementarias.
- **SENCILLOS PERO RIGUROSOS:** Los datos sobre los que se apoyen los juguetes deben provenir de fuentes fiables. Para adecuarla a sus destinatarios, la información ha de simplificarse, pero evitando que en este proceso pierda fiabilidad. Es fundamental contar con el asesoramiento de expertos que aseguren a las empresas estar abordando los contenidos del modo adecuado.
- **ADECUADOS A LA EDAD:** En los distintos tramos de edad hay que comunicar sólo aquello que sus destinatarios sean capaces de procesar, asimilar y poner en práctica en su vida cotidiana. Es muy frecuente el error de querer “enseñar más de la cuenta”.
- **CUIDADO CON OTROS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN:** Obesidad, anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios pueden tener una relación directa. Se ha de evitar la creación de juguetes que proporcionen información cuya finalidad sea evitar el sobrepeso, pero que puedan favorecer la adquisición de otros trastornos alimentarios graves como pueden ser la anorexia o la bulimia. Hay que ser muy cuidadosos con el vocabulario utilizado y con la forma de presentar los contenidos. El asesoramiento de los expertos se torna nuevamente necesario.

## Y para el contexto escolar...

Un estudio de campo realizado por AIJU con educadores de distintos puntos de España menciona, además, los siguientes requisitos adicionales para que los productos resulten adecuados para el contexto escolar:

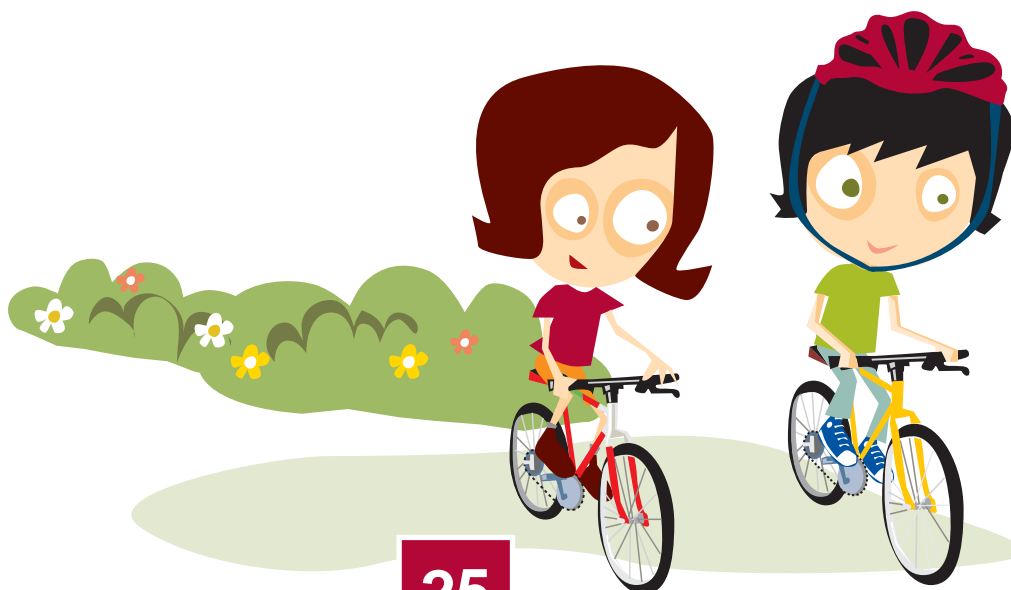
- Fáciles de manejar
- Fáciles de limpiar
- Especialmente resistentes
- Con guía didáctica para el profesorado
- Sin pilas
- Clara relación con los objetivos que persigue la Educación para la Salud en estos ámbitos (alimentación / actividad física)



# Contribuiremos a reducir la obesidad infantil fabricando juguetes que ayuden a...

- **ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES DESDE EL PRINCIPIO:** Es más sencillo aprender hábitos saludables en edades tempranas que modificar los incorrectos si se han aprendido mal. Es fundamental educar cuanto antes en el respeto y cuidado del propio cuerpo, a través de la alimentación adecuada y la actividad física.
- **INFORMAR SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN:** Comunicarles de manera sencilla y adecuada a su edad, repercusiones tanto positivas como negativas. Permitirles reproducir, crear o conocer historias y situaciones relacionadas con este tema.
- **CONOCER LOS DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS Y SU PROCEDENCIA:** En las primeras edades proponer juegos o juguetes relacionados con clasificaciones muy sencillas. Conforme aumenta la edad, ir introduciendo informaciones más complejas. Los niños deben conocer los alimentos y saber discriminar los saludables y los no saludables, además de interiorizar y razonar sobre el origen de los mismos.
- **INFORMAR SOBRE LA FRECUENCIA DE CONSUMO ADECUADA PARA CADA TIPO DE ALIMENTO:** Es importante que aprendan la distribución de una dieta equilibrada. Deben saber qué tipo de alimentos deberían consumir más y ser motivados para ello.
- **FAVORECER DESAYUNOS ABUNDANTES Y SALUDABLES:** Informarles sobre cómo desayunar de forma equilibrada y hacerles ver la importancia de desayunar adecuadamente.
- **HABITUARSE A COMER DEL MODO ADECUADO:** Hacer 5 comidas diarias, tener una actitud abierta para probar alimentos nuevos, respetar los horarios de las comidas, no picar entre horas, evitar ver la televisión mientras se come, masticar bien los alimentos, comer variada y equilibradamente y conocer la importancia de comer despacio y con sosiego.

- **MOTIVAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES Y PESCADO:** Ayudar a conocer y discriminar estos alimentos (visual, olfativa y gustativamente), presentar personajes o accesorios de juego divertidos que representen estos alimentos, crear personajes de referencia para ellos que los consuman y hablen de sus beneficios para el organismo.
- **REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES:** Evitar el abuso de comidas preparadas, chucherías, dulces, bollería industrial y comidas sobreesaturadas y rápidas (hamburguesas, pizzas...).
- **ASOCIAR JUEGO Y DIVERSIÓN CON ALIMENTOS SALUDABLES:** Comercializar alimentos saludables en los que se regalen juguetes u otros recursos valorados de forma positiva por los niños; mostrar de forma apetitosa o divertida alimentos saludables que no suelen preferir...
- **DE VEZ EN CUANDO, PERMITIRLES COCINAR EN FAMILIA:** Proporcionar juegos con recetas, trucos o propuestas que faciliten la implicación conjunta de niños y padres en las tareas relacionadas con la alimentación.
- **AYUDAR A DISCRIMINAR ENTRE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES:** Informar sobre el consumo recomendable de agua, dar a conocer bebidas saludables (leche, agua, zumos naturales...) y no saludables (refrescos y zumos industriales...) y explicarles los motivos de por qué se recomienda o no ingerirlos, permitirles experimentar, discriminar, preparar diferentes tipos de bebidas...
- **CONOCER LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:** Comunicarles de manera sencilla y adecuada a su edad, repercusiones tanto positivas como negativas. Permitirle reproducir, crear o conocer historias y situaciones relacionadas con este tema.



### ■ **PROMOVER LA AFICIÓN, EL CONOCIMIENTO O LA PRÁCTICA**

**DEPORTIVA:** Proporcionar información sobre los distintos tipos de deportes, invitar a memorizarlos, a asociar sus accesorios, a relacionar los músculos que ejercitan, reflexionar sobre los beneficios de realizar alguna actividad física o deporte de forma regular, conocer las consecuencias negativas de llevar una vida sedentaria...

■ **EVITAR EL SEDENTARISMO:** Invitar a pasear, a desplazarse, a moverse, a subir escaleras, a controlar o reducir el tiempo dedicado a ver la TV o a jugar con videojuegos. Ayudarles a integrar el ejercicio físico dentro de las costumbres y hábitos de vida del niño, proponer cómo incrementar la actividad física de forma progresiva, habituarse a no usar medios de transporte cuando no sea necesario (no usar el ascensor, desplazarse caminando a lugares relativamente cercanos...)

■ **ESTIMULAR EL EJERCICIO FÍSICO EN FAMILIA:** Favorecer el deporte compartido, proponer ejercicios físicos adecuados para compartir con personas de distintas generaciones...

■ **DAR A CONOCER JUEGOS QUE ESTIMULEN EL MOVIMIENTO:** Los de siempre (juegos tradicionales, juegos de calle, juegos deportivos...) u otros que inviten a saltar, desplazarse, arrastrarse, correr, trepar, lanzar, agacharse...

■ **EDUCAR EN PUBLICIDAD/CONSUMO:** Transmitirles una actitud crítica frente a la publicidad, explicarles las estrategias publicitarias, hacerles ver que muchos de los productos anunciados no son saludables...

■ **IMITAR Y REPRODUCIR HáBITOS DE VIDA SALUDABLES:** Proporcionarles personajes, historias o modelos de referencia que les ayuden a interiorizar estos hábitos y recomendaciones.

■ **DETECTAR PRÁCTICAS POCO SALUDABLES EN SU VIDA COTIDIANA:** Hacer reflexionar sobre la propia actividad diaria de cada niño para que puedan identificar conductas o acciones poco saludables.

■ **INVOLUCRAR A LOS PADRES EN EL JUEGO:** Proponer juegos relacionados con estilos de vida saludable en los que sea necesaria la participación o ayuda de los padres o que tengan guías didácticas e informativas para los adultos.

Es fundamental dar a conocer a la infancia los beneficios de comer adecuadamente y realizar ejercicio físico para disfrutar de una buena salud física y mental.

# Conclusiones generales

- Hay que buscar soluciones con urgencia al problema de la obesidad infantil: cuantos más recursos, mejor.
- Hay pocos juegos y juguetes que contribuyan a promover la actividad física y la alimentación saludable.
- El juego y los juguetes pueden ser un excelente mediador para cualquier tipo de aprendizaje.
- El juego y el juguete, un recurso más para combatir este problema.

**Fabricar nuevos juegos y juguetes que contribuyan a reducir la obesidad infantil:**

- Contribuirá a reducir el problema, ya que proporcionará nuevos recursos
- Podrá convertirse en una nueva oportunidad de negocio para las empresas jugueteras

Las empresas interesadas en desarrollar nuevos productos lúdicos relacionados con estos temas pueden contactar con el departamento pedagógico de AIJU, pues un equipo de profesionales está investigando para asesorarles y ayudarles en esta labor.



# Bibliografía

- VV.AA. (2005). **Estrategia NAOS**. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAs).
- VV.AA. (2005). **La alimentación de tus niños. Estrategia NAOS**. Ministerio de Sanidad y Consumo y Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAs).
- VV.AA. (2000). **Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios**. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Estudio Enkid. (2001). **Obesidad infantil y juvenil**. Barcelona: Masson.
- Armas Navarro, Alberto. (2005). **“En busca de la alimentación perdida. Un paseo por las pirámides”**. (Proyecto Delta de Educación Nutricional). Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud. Gobierno de Canarias.
- Baile, José Ignacio. (2007). **Obesidad infantil. ¿Qué hacer desde la familia?**. Madrid: Síntesis.
- VV.AA. (2007). **“El Libro Blanco de la Alimentación Escolar”**. Editorial McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.
- Costa, M. (1998). **Juguetes educativos y juguetes didácticos**. En “La escuela, el juego y el juguete”. Valencia. FEJU-AIJU-AEFJ.
- Costa, M. (2001). **Materiales lúdicos y didácticos de Educación para la salud**. En “Educación para la salud a través del juego y el juguete”. Valencia. AEFJ.
- Romero, M. et al. (2003). **Juegos y recursos multimedia en el ámbito escolar**. En “Juegos y juguetes para los contenidos escolares”. Ibi (Alicante). AIJU.
- VV.AA. (2001). **El juego para todos en los parques infantiles**. Valencia. AIJU.

## WEBS de interés

- [www.guiadeljuguete.com](http://www.guiadeljuguete.com)
- [www.msc.es](http://www.msc.es)
- [www.iotf.org](http://www.iotf.org)
- [www.who.int/topics/obesity/es/](http://www.who.int/topics/obesity/es/)
- [www.tecnociencia.es/especiales/obesidad.estadisticas.htm](http://www.tecnociencia.es/especiales/obesidad.estadisticas.htm)
- [www.helenastudy.com](http://www.helenastudy.com)
- [www.aesan.msc.es/aesa/web/AESA.jsp](http://www.aesan.msc.es/aesa/web/AESA.jsp)
- [www.seedo.es](http://www.seedo.es)
- [www.foroganasalud.es](http://www.foroganasalud.es)
- [www.aepap.org/familia/alimentacion.htm](http://www.aepap.org/familia/alimentacion.htm)
- [www.fundacioniab.org/](http://www.fundacioniab.org/)
- [www.eroski.es/contigo/castellano/home.html](http://www.eroski.es/contigo/castellano/home.html)
- [www.obesidadinfantil.consumer.es](http://www.obesidadinfantil.consumer.es)
- [www.saludactiva.com](http://www.saludactiva.com)
- [www.comedoressaludables.org](http://www.comedoressaludables.org)
- [www.kp.org/amazingfooddetective](http://www.kp.org/amazingfooddetective)

## Equipo investigador

### AIJU

- Consuelo Mallebrera
- Maite Romero
- Maria Costa
- M<sup>a</sup> José Martínez
- Yolanda Martínez
- Encarna Torres
- Sonia Torres
- Pilar Martínez

## Profesores y expertos colaboradores:

Carmen Bravo, Alazne Arróniz, Álvaro Ramos, María del Socorro García, Amaya Tamayo, Cristina Martínez, Naiara Prieto, Naiara Ocasar, Ricardo Álvarez, Beatriz Fernández, Amaia Herran, Ibon Remiro, Raquel Gutiérrez, Dorleta Altuna, Luis Miguel Juan, Ana Vázquez, Juan José Alonso, Marco Antonio González, Vanesa Pineiro, Jesús Arróniz, Jesús Rioja Díez, Miren Karmele Salazar, Carolina Flórez, M<sup>a</sup> Loreto Cruz, Tatiana Valverde, Loreto Jiménez, Vered Glückstern y Raquel Pereira.

**Nuestro agradecimiento a las familias, profesores y expertos que han colaborado en esta investigación ya que sin ellos este trabajo no habría sido posible**

Esta publicación ha sido elaborada respetando  
criterios de accesibilidad para permitir una fácil lectura



Avda. de la Industria, 23  
03440 IBI, Alicante  
Tel. 96 555 44 75  
Fax 96 555 44 90  
pedagogia.ibi@aiju.info



Sorolla Center, 1º - 9  
Avda. Corts Valencianes, 58  
46015 Valencia  
Tel. y Fax 963 391 376  
pedagogia.val@aiju.info

[www.aiju.info](http://www.aiju.info)  
[www.guiadeljuguete.com](http://www.guiadeljuguete.com)