

# :: SEMANA CULTURAL...

:: La salud alimentaria y el deporte escolar... ::

## LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL EJERCICIO FÍSICO MODERADO

Como todos los años, más o menos al finalizar el segundo trimestre, se han celebrado en el instituto IES Quercus de Terradillos una serie de actividades englobadas bajo el nombre de "Semana Cultural", aunque no duran una semana y además, como dicen los alumnos, hay también clases.  
El lema de este año era VIDA SANA".

El profesor de dibujo y la profesora encargada de las actividades extraescolares habían diseñado un bonito y alegre cartel con este título, pero a los alumnos no parecía motivarles mucho el tema, sobre todo a las chicas. Los chicos estaban encantados con las actividades deportivas del último día, pero no había talleres sino charlas y eso sonaba a rollo.

Llegó el lunes 26 de marzo y empezaron las primeras actividades. Primera charla con los grupos de 2º de la ESO: los alumnos tenían pocas ganas de escuchar y muchas de hablar. El tema de la charla era "Alimentación saludable. Trastornos de la conducta alimentaria". Las ponentes, Verónica, psicóloga especialista en trastornos de la alimentación y su ayudante, en vano intentaban hablar de una dieta saludable y de los problemas de la alimentación. Los alumnos no parecían conectar. Quizás no entendían algunas palabras o el tema no les afectaba directamente.

El siguiente grupo fueron los alumnos de 3º de la ESO. Previamente advertidos sobre el comportamiento, parece que empezaron a entender a la psicóloga. Entendieron que una dieta equilibrada es imprescindible para una vida sana y que un trastorno alimentario, anorexia o bulimia, es una enfermedad mental, a veces muy grave, y no el capricho de una adolescente que quiere estar más delgada.

El Martes día 27, Mesa redonda para los alumnos de 3º de la ESO. "Vida sana: alimentación equilibrada, deporte, hábitos sexuales saludables, tabaco, alcohol..." Los participantes en la mesa redonda fueron un representante del Colegio de Farmacéuticos, el profesor de educación física y los representantes del Centro de Salud: Ángel, el médico y Virginia, la enfermera. ¡Y la semana se animó! Dentro de un ambiente relajado, Ángel fue respondiendo a todas las dudas que sobre sexualidad tenían nuestros alumnos. Las



preguntas parecían no terminar y los alumnos se lo estaban pasando bien y aprendiendo. También descubrieron la importancia del ejercicio físico practicado de un modo habitual, la necesidad de desayunar antes de venir al instituto, los peligros del alcohol...

El Miércoles día 28, la conferencia: "Die-



ta Saludable" La farmacéutica del Encinar, Mª Jesús, les explicó a todos los alumnos la forma de llevar una dieta equilibrada y saludable. Fueron tres sesiones, una para cada curso, donde los alumnos debieron de aprender a comer de una forma mejor.

Y el jueves día 29, "día de las vacaciones", amaneció lluvioso y con el pabellón de deportes del Ayuntamiento en obras. Empezamos con un desayuno a base de chocolate y churros organizado por el AMPA. Observación: de vez en cuando se pueden tomar churros, no pasa nada. Se adelantaron las finales de fútbol sala y baloncesto, por miedo a la lluvia, que se celebraron con gran animación y deportividad. A continuación estaba organizado un juego deportivo, "El rey de la pista" en el cual los chicos disfrutaron y las chicas también se animaron a participar.

Y por último una exhibición de batuka realizada por las participantes en el curso organizado por el Ayuntamiento. Nuestras alumnas derrocharon ritmo y ganas, entusiasmando a los espectadores y sobre todo a sus compañeros que las miraban embobados. Durante toda la mañana colaboraron con nosotros Pablo y Fran, monitores de deportes del Ayuntamiento.

María de los Angeles García García  
Jefe de Estudios del IES Quercus  
Departamento de Matemáticas  
magarcia@e-quercus.es