

FÚTBOL Y HÁBITOS SALUDABLES PARA LA EMPLEABILIDAD



RED DEPORTE

EDICIÓN JUNIO 2023

'Fútbol y Hábitos Saludables para la Empleabilidad'

ha sido desarrollado y publicado por:

Fundación Red Deporte y Cooperación

Plaza del Padrón, 1. Madrid, 28029

rdc@redeporte.org

www.redeporte.org

Este manual ha sido elaborado con la colaboración de Roberto Pedrero, Luis Almarza, Andrea Orozco, Sylvie Goldner, Arezu Monshizadeh, Iker López, Alexandra Mariut, Marta Carrasquet y Carlos de Cárcer.

Coordinación: Carlos de Cárcer

Ilustraciones: Zaloa García, Daniel Pascual, Ángel Pascual, Naiara Alonso y Elena Brunete

Fotografías: Fundación Red Deporte y Cooperación

Diseño gráfico y maquetación: Elena Brunete

FÚTBOL Y HÁBITOS SALUDABLES PARA LA EMPLEABILIDAD



Este manual ha sido editado con el apoyo de UEFA Foundation for Children y FIFA Foundation



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.





CARTA DEL DIRECTOR

La cocina y la gastronomía, siempre ha sido una excelente excusa para relacionarnos. Pero a hoy día, es un fenómeno social y cultural imparable. Es difícil encontrar una cadena de televisión, que no tenga al menos un programa de cocina semanal, incluidos concursos de máxima audiencia, turismo gastronómico, o lecciones de todo tipo de recetas.

En países como España, el turismo constituye la espina dorsal de la economía, acogiendo más de 80 millones de turistas, siendo nuestra cocina un reclamo de primer orden. Hay que estar ciego si no se ve una extraordinaria oportunidad al empleo, dentro del sector hostelero.

En la mayor parte de nuestro mundo, las mujeres trabajan como esclavas en sus casas, y en otro situado más a occidente, culturalmente hablando, son muchos los hombres que apenas ayudan en casa. Recomiendo especialmente a los chicos que aprender a cocinar es una de las cosas más gratificantes que hay, y que es bueno educarse en casa, haciéndose la cama uno mismo, para empezar. Además, las chicas cada vez más, afortunadamente, van perdiendo el rol de esclavas del hogar. No esperéis que nadie vaya a cocinar para ti, si tú no lo haces también.

Por mi profesión, he podido viajar mucho por el mundo, y una y otra vez he visto cómo las tareas del hogar son cosas de mujeres exclusivamente. Y en muchos sitios, comen después y apartadas de los hombres, cuando hay visitas en casa. Por supuesto, ellas cocinan. No soy quien, para juzgar a estas culturas, pero si queréis mi opinión, los hogares donde se comparten estas me parecen más equilibrados y que funcionan mejor.

Para muchos jóvenes, aprender a cocinar, no sólo va a ser muy gratificante, sino que, además, puede ser una ventana de oportunidad para un empleo.

Carlos de Cárcer

Director de Red Deporte



CARTA DE LAIA CODINA

Empecé a jugar al fútbol con cuatro añitos en el equipo de mi pueblo, Cassà de la Selva, en Girona. Era la única chica, pero lo pasaba genial, sintiéndome una más. Sin embargo, no puedo negar que en algunos campos recibí comentarios desagradables por parte de los padres, era doloroso ya que venían de adultos. También recuerdo tener que ducharme en el vestuario de los árbitros después de que se fueran. Ahora pienso que podría haberse buscado otra solución, pero en ese momento lo veía normal. Los inicios no siempre son fáciles.

Actualmente, jugar al fútbol siendo chica está mucho más normalizado. En el Arsenal, mi equipo actual, recibimos un trato prácticamente igualitario: contamos con gimnasio propio, fisioterapeuta y nutricionista las veinticuatro horas del día.

Ser jugadora de élite implica cuidarte para mantenerte al máximo nivel: dormir bien, comer sano y hacer ejercicio. Ahora dedico mi vida a aquello que empezó siendo un hobby, lo que implica cuidar mis hábitos y mi salud. Me despierto temprano para entrenar, terminamos alrededor de las tres. Después tengo tiempo para descansar y dedicarme a mis cosas personales. Finalmente, ceno y me acuesto pronto para estar a tope al día siguiente.

Ser futbolista profesional implica sacrificios, pero son importantes. Por ello, los chicos y chicas que aspiran a acceder al mundo laboral, les animo a que se esfuercen al máximo; cuiden sus hábitos y rutinas, organicen su vida como los campeones y campeonas que admiran en el campo de juego.

Como profesional, siento la responsabilidad de influir positivamente en la sociedad, y a través de herramientas como este manual, sumar esfuerzos para llegar a miles de jóvenes. Recordarles que todos podemos ser agentes de cambio en nuestras comunidades y contribuir a mejorar la realidad de quienes nos rodean. A las niñas que sueñan con dedicarse profesionalmente al fútbol, les diría que no dejen de esforzarse y trabajen duro. Como a todos aquellos chicos y chicas que se adentran en el mundo laboral: no hay mejor receta para el éxito que trabajarlo día a día.

Quería compartir mi historia con aquellos jóvenes que comienzan a adentrarse en el mundo laboral. Recordarles que, como futbolistas, tampoco lo tuvimos fácil en nuestros inicios. Que merece la pena cuidarse, ya que para quien se esfuerza, la oportunidad siempre llega.

Laia Codina

Jugadora del Arsenal FC y campeona del mundo con la Selección Española

ÍNDICE

Carta del Director	5	CAPÍTULO 3: Sesiones y talleres para la empleabilidad	51
Carta de Laia Codina	7	Talleres de cocina	52
Índice	8	Fútbol y habilidades para la empleabilidad	57
INTRODUCCIÓN	11	Dinámica: Importancia de felicitar	59
Red Deporte, quiénes somos	12	Autocontrol	60
Objetivos del manual	13	Dinámica: Aplauda la pelota	61
A quién se dirige este manual	13	Comunicación	62
Cómo utilizar el manual	14	Dinámica: Beisbol - Fútbol	63
Consejos para los educadores	14	Auto organización	64
Cómo preparar una sesión educativa a través del fútbol	15	Dinámica: Uno contra uno	65
CAPÍTULO 1: Hábitos saludables	17	Voluntad de aprender	66
Cómo afecta el desempleo a los jóvenes	18	Dinámica: Salir de la zona de confort	67
Organización y gestión del tiempo	18	Concentración	68
Higiene del sueño	22	Dinámica: Memoria	69
Alimentación	23	Dinámica: Manejar distracciones	70
Recetas saludables	33	Adaptabilidad	72
CAPÍTULO 2: Oportunidades de empleo en el sector restauración	45	Dinámica: Fútbol - Rugby	73
Un sector campeón en el empleo	46	Dinámica: Conecta la cancha	74
Roles básicos en el sector restauración	47	Trabajo en equipo	76
		Dinámica: Todos somos un círculo	77
		Fijación de objetivos	78
		Dinámica: Definir tus objetivos	79
		Dinámica: Estación a estación	80
		Resolución de conflictos	82
		Dinámica Tesoros	83
		GLOSARIO	85



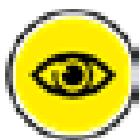
INTRODUCCIÓN

RED DEPORTE, QUIÉNES SOMOS

Fundación Red Deporte y Cooperación (Red Deporte) nace en 1999, siendo una ONG pionera en el ámbito del *deporte para el desarrollo y la paz* a nivel internacional.



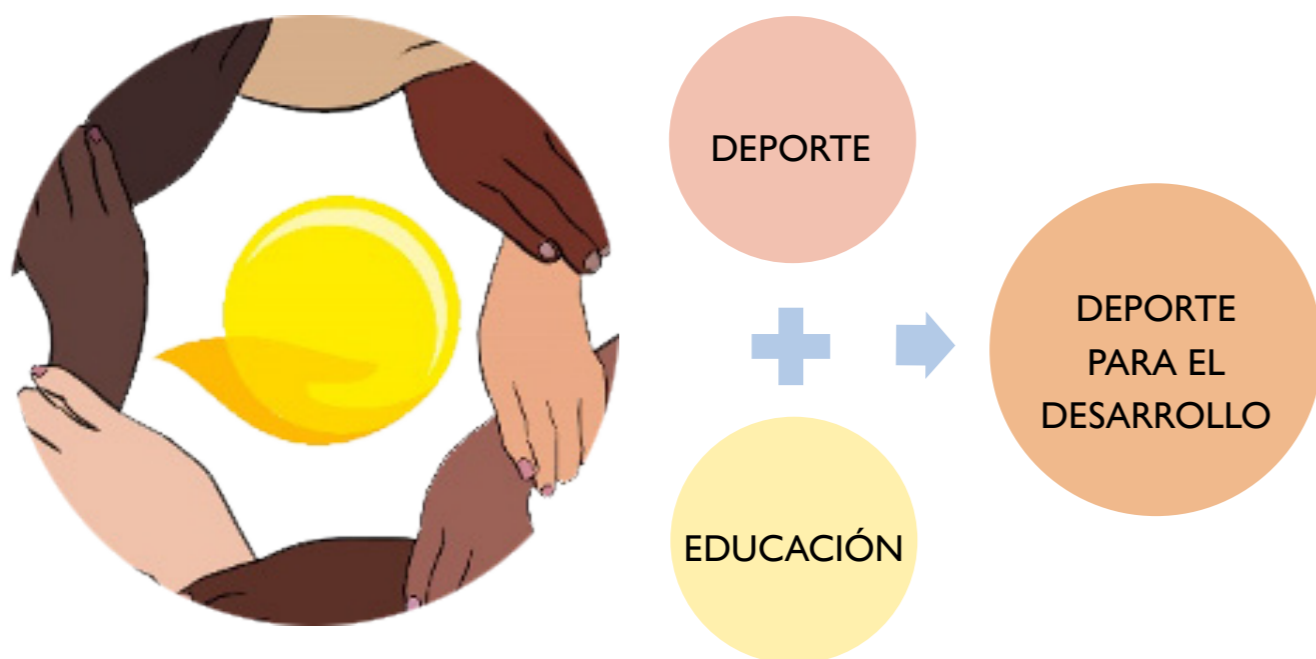
Nuestra **MISIÓN** consiste en crear espacios deportivos generadores de educación, salud e integración dirigidos principalmente a la juventud vulnerable.



Nuestra **VISIÓN** del deporte es la de una herramienta que ayuda a cumplir los sueños aspiraciones de niños, niñas y jóvenes con menos oportunidades.



Nuestros **VALORES** son la ilusión, la alegría, la motivación, la capacidad de esfuerzo y perseverancia como factores determinantes para el desarrollo de la juventud, la paz y la prosperidad.



OBJETIVOS DEL MANUAL

“Fútbol y Hábitos Saludables para la Empleabilidad” tiene como objetivo último, promover competencias y habilidades para la empleabilidad entre jóvenes y adolescentes, y más concretamente, aquellos en situación de mayor vulnerabilidad.

Este manual concede especial importancia a los hábitos diarios que mayormente inciden en nuestro estado físico y mental. Nos referimos a la alimentación, el descanso y una “vida ordenada”. También, se hace especial hincapié en las posibilidades que ofrece el sector de la restauración. Hemos elegido este ámbito, por la facilidad para acceder a él, comparativamente hablando respecto a otros sectores, y por el potencial para desarrollar una carrera a largo plazo dentro del mismo.

Este manual sirve para guiar a monitores y educadores en procesos de cambio en jóvenes, a través de un contenido teórico básico y numerosos ejemplos de talleres educativos. Incluye sesiones con juegos basados en fútbol, que transforman este deporte en una poderosa herramienta educativa.

Este manual ofrece las pautas para transformar el hábito de cocinar, en espacio de relacionamiento y desarrollo interpersonal, a través del cual, construir equipo o discutir los roles hombre-mujer en nuestra sociedad. O porque no, abrir la mente de los jóvenes y “conocer mundo” a través de la cocina; hecho que, en último término, nos ayuda a relacionarnos con otras personas.

A QUIÉN SE DIRIGE ESTE MANUAL

Principalmente a educadores, monitores, entrenadores y dinamizadores. No necesitas ser un gran entrenador de fútbol para aprovecharlo, sino más bien, poseer la actitud y el entusiasmo necesario para trabajar en procesos de desarrollo de jóvenes.

En las actividades propuestas, los jóvenes son los protagonistas, mientras que el monitor o facilitador, estimula y modera, desde un segundo plano, el diálogo y el intercambio de ideas entre los propios participantes.



CÓMO UTILIZAR EL MANUAL

El manual parte del contenido teórico, entendido como los cimientos necesarios para el desarrollo de las actividades. Posteriormente, se incluyen actividades y talleres “convencionales” y de juegos basados en fútbol, llevadas a cabo en un contexto muy similar al de un entrenamiento de este deporte.

La información está expuesta de forma gráfica y sencilla, de tal forma, que los monitores, entrenadores y educadores puedan asimilar fácilmente la teoría, y comprender las dinámicas propuestas. Desde Red Deporte, os animamos a ser creativos, e introducir variantes en las actividades propuestas.

Para finalizar, os animamos a consultar los manuales de Red Deporte “Fútbol para la Salud” y “Fútbol en la Comunidad”. Estos incluyen información muy útil sobre cómo conducir o evaluar sesiones y programas de fútbol para el desarrollo; o pautas para crear programas de fútbol en la comunidad. Ambos manuales están en la página web redeporte.org dentro del apartado “publicaciones”.



CONSEJOS PARA LOS EDUCADORES

- Al organizar las actividades, contar con la participación igualitaria de chicos y chicas, en la medida de lo posible.
- Tratar de fomentar la participación de todos; evitando que unos pocos acaparen toda la discusión, mientras que otros permanecen en silencio la mayor parte del tiempo.
- Las actividades propuestas están abiertas a nuevas contribuciones o modificaciones por parte de los propios monitores y participantes.
- Utilizar lenguaje inclusivo, palabras que referencien tanto a chicos como a chicas.



CÓMO PREPARAR UNA SESIÓN EDUCATIVA A TRAVÉS DEL FÚTBOL

Dividimos la sesión en 3 etapas:

1. Inicio – exploración: el objetivo es conocer qué nivel tienen los participantes respecto al tema que se va a tratar, siendo necesaria una buena comunicación. Debemos tratar de adaptarnos al contexto, evitando partir de conocimientos muy básicos, o demasiado complejos. Para ello, resulta recomendable realizar preguntas directas.

Ejemplo: ¿Qué conocéis sobre el tema...? ¿Sabéis cómo se hace...? ¿Os suena este término...?

2. Adaptación: un monitor experimentado, conoce en gran medida el nivel de comprensión de los participantes, en función de su edad y otras variables. Será importante manejar los equilibrios internos, siendo posible que, dentro de un mismo grupo, haya participantes con nivel de conocimientos superior al resto. Se tratará entonces de adaptar el nivel de comprensión, mayormente, a aquellos que menos dominan el tema.

3. Evaluación: al finalizar la sesión, realizar preguntas sobre lo aprendido, para averiguar lo que la propia actividad ha aportado al grupo. Puede hacerse también durante los estiramientos finales, en un ambiente relajado.



**CAPÍTULO 1:
HÁBITOS SALUDABLES**

CÓMO AFECTA EL DESEMPLEO A LOS JÓVENES

El desempleo juvenil es un problema de gran calado, en la mayoría de países. En las etapas de mayor dureza económica, el desempleo juvenil ha alcanzado cifras cercanas al cincuenta por ciento en los países del sur de Europa.

En épocas de crisis, cada vez más frecuentes en los últimos tiempos, la competencia por los puestos de trabajo es feroz. Aquellos aspirantes que se sitúan en la parte inferior de la pirámide, como los jóvenes sin experiencia laboral y escasa o nula cualificación, corren serio riesgo de quedar excluidos a largo plazo del mercado laboral.

Una situación de este tipo, sólo puede afectar gravemente a la salud mental del joven, quienes, por otra parte, por su inexperiencia en la vida, apenas cuentan con armas para defenderse de una situación así.

ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

Se entiende por “gestión del tiempo” el proceso de planear el espacio temporal que voy a dedicar a aquellas actividades que me gustaría realizar, de manera que aumente la eficacia, eficiencia y productividad. La organización supone el manejo simultáneo de actividades laborales, sociales, familiares, hobbies, etc.

La gestión adecuada del tiempo, es esencial para caminar hacia una situación de empleabilidad: desarrollar unos hábitos, tareas

Uno de los mayores riesgos para la población juvenil que ni trabaja ni se está formando (llamados coloquialmente “NINI” –ni trabajan ni estudian–), es sentirse excluidos por el sistema. Caer en el círculo vicioso “desesperación-des-cuido personal-paro” es frecuente para un joven NINI.

En la mayoría de ocasiones, es complicado romper esta espiral, siendo la creación de hábitos diarios saludables, un factor clave para caminar hacia el cambio. Hemos escogido como más relevantes los siguientes:

- Organización y gestión del tiempo
- Higiene del sueño
- Alimentación saludable

y obligaciones básicas diarias. Si a esto le unimos una buena organización, estaremos sin duda dando los pasos más importantes para salir de zona NINI y su espiral negativa, a nivel social, físico y mental.

Estructurar la mente del joven es una tarea prioritaria, desterrando el dicho “no tengo nada que hacer” y en su lugar, activar la palanca de la creatividad, el pensamiento positivo y un estilo de vida proactivo.

Para poder llevar a cabo una buena gestión del tiempo, debo preguntarme qué cosas voy a hacer. Para ello, podríamos comenzar anotando las actividades que hago en mi día a día:

- ¿A qué hora me levanto?
- ¿A qué horas como?
- ¿A qué hora me acuesto?
- ¿Me hago la cama? ¿Limpio? ¿tengo una buena higiene personal?
- ¿Hago deporte?
- ¿Dedico tiempo a buscar trabajo?
- ¿Dedico tiempo a hacer cosas que me gustan?
- ¿Quedo con alguien? ¿con qué personas me relaciono?

Es importante tener horarios aproximados para la realización de cada una de las actividades. Saber cuándo voy a llevarlas a cabo, implicará que pueda organizarme en el tiempo con mayor facilidad para así crear hábitos de vida saludables. Por ejemplo, tener unos horarios preestablecidos para comer, levantarme o irme a dormir. Seguramente, la alteración de un aspecto provocará el cambio de los demás.

Los malos hábitos en la gestión del tiempo y la falta de rutinas pueden afectarnos significativamente en el ámbito social y laboral: si no tenemos una correcta higiene del sueño, no seremos tan productivos como deberíamos. La falta de planificación puede provocar que llegemos tarde a una entrevista, al trabajo, etc.

Cada persona cómo moldear sus comportamientos, afectado por las influencias que recibe del entorno que la rodea. Tener unos buenos hábitos significará aumentar la productividad, tener sensación de que he hecho muchas cosas durante el día y, por supuesto, bienestar.

Por el contrario, no afrontar las actividades que debemos llevar a cabo puede llevarnos a una sensación de insatisfacción, aburrimiento o estrés, al tener que hacerlas rápidamente en el último momento. Es importante encontrar un equilibrio motivador entre aquello que debo hacer (limpiar, la compra, buscar empleo...) y lo que quiero hacer: pasar tiempo de ocio con mis amigos, estar con el ordenador o móvil, o hacer deporte, por poner algunos ejemplos.



Buenos y malos hábitos

BUENOS HÁBITOS	MALOS HÁBITOS
Dormir 8 horas	Procrastinar
Rutina diaria	Dejar todo para el último momento
Elaborar un horario	Llegar tarde
Priorizar actividades motivadoras	Querer hacer todo de golpe
Apuntar las tareas en una lista o agenda	Desorden alimenticio
Ponerse límites en el uso de pantallas	Abuso de pantallas
Higiene diaria	Descuidar la higiene
Buena alimentación y practicar deporte	Amistades con hábitos negativos
Rodearte de un ambiente positivo	Consumo de tabaco, alcohol, drogas

Existen multitud de herramientas y técnicas que pueden ayudar en la organización del tiempo, una de las más eficientes es la matriz Eisenhower.

¿Qué es la Matriz Eisenhower?

Consiste en separar las tareas que se quieren realizar en cuatro cuadrantes, donde:

- Urgente e importante: incluye las tareas que se deben realizar de inmediato.
- Importante, pero no urgente: aquellas tareas que se pueden posponer.
- Urgente, pero no importante: tareas que podrías delegar en otra persona para ayudarte.
- Ni urgente, ni importante: tareas que puedes posponer o eliminar.

Un ejemplo de la distribución del cuadrante sería esta:



¿Cómo puedo gestionar mi tiempo correctamente?

Para una correcta gestión del tiempo es importante contar con la motivación necesaria para llevar a cabo a nuestras actividades y conseguir las metas que nos proponemos. El interés es uno de los principales elementos que influyen en la motivación, por lo que si realizo actividades que son interesantes para mí, tendré la suficiente motivación para seguir con ellas.

Un aspecto importante para la correcta gestión del tiempo es el planteamiento de objetivos o metas alcanzables. Es decir, debemos ser realistas con el tiempo con el que disponemos y de nuestras capacidades, sin ser conformistas. Un excesivo nivel de exigencia provocará en nosotros un sentimiento de frustración.

¿Qué puedo hacer para ocupar mi tiempo?

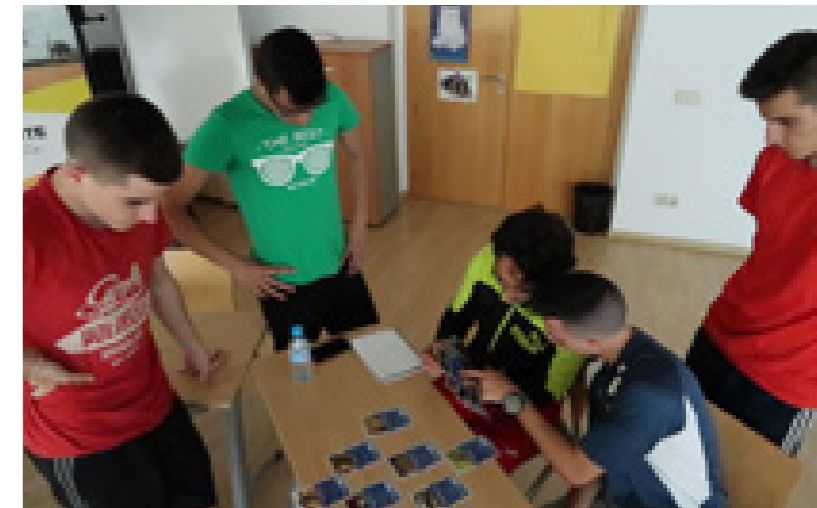
Ejemplos que pueden resultar muy constructivos:

Cursos gratuitos

Es fundamental formarnos para mejorar nuestras capacidades. Por ejemplo, cursos para utilizar programas del ordenador, mejorar idiomas, cursos de inserción rápida al empleo como jardinería, camarero, comercial, y una larga lista de posibles variantes.

Lo ideal sería formarnos en aquello despierta en nosotros especial interés y con presencia en el mercado laboral. Podemos encontrar ofertas

formativas gratuitas en los Centros Cívicos de nuestra zona. Además, en Internet disponemos de multitud de cursos sobre cualquier temática que imaginemos. Hoy día, no tenemos más que teclear en nuestro ordenador o teléfono móvil “cursos gratuitos” y tanto en línea, como presenciales, tendremos una amplísima oferta, en muchos casos de alta calidad.



Tiempo de ocio

El ocio es el período en el que se realizan actividades que no tienen que ver con nuestras obligaciones. Estas actividades tienen el objetivo de quitar o disminuir el estrés y ocupar la mente en cosas que no sean preocupaciones.

Este tiempo libre es el más adecuado para desarrollar las relaciones personales, cuestión que nos dará energía, nos permitirá refrescar la mente y ayudará a mantener una mentalidad positiva. A través de redes sociales (sin abusar del uso de los dispositivos y pantallas para fomentarlas) podemos agruparnos según nuestros intereses: excursiones por la montaña, aprender idiomas y un sinfín de aficiones que pueden incidir positivamente en nosotros.

HIGIENE DEL SUEÑO

Entre los diferentes tipos de hábitos saludables, el descanso, fundamental. De hecho, se dice que el descanso es una parte muy importante del entrenamiento. Un descanso adecuado es una de las mejores terapias para preparar nuestro cuerpo y nuestra mente para las obligaciones diarias.

El descanso adecuado, mediante el sueño, permite mejorar todas las conexiones neuronales, ayudarnos a tomar mejores decisiones y tener un mejor rendimiento al día siguiente.

Dormir correctamente nos ayuda a recuperarnos físicamente y fortalecer el sistema inmunitario. Estas son **algunas recomendaciones para dormir bien**, sobre las cuales, sin duda, se debe educar en programas de orientación hacia la empleabilidad:

- Apagar el móvil y desconectar las redes sociales

En los momentos (u horas) previas a acostarnos, realizar actividades que no nos ocasionen inquietud

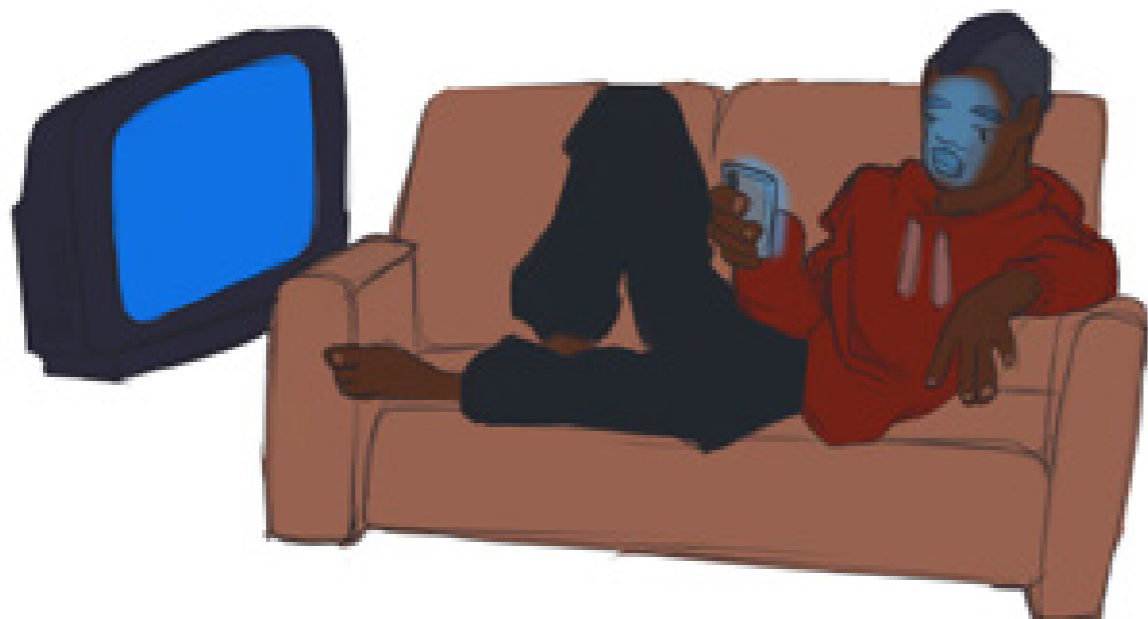
Cena ligera

No tomar cafeína y alcohol por la tarde-noche

Tener bien ventilada la habitación, evitando los aparatos eléctricos

Ritual para inducir mejor al sueño: ducha, pijama y cama

En caso de dificultad, un poco de lectura en la cama



ALIMENTACIÓN

Nutrición y salud integral

Existen tres pilares para tener una vida físicamente sana: ejercicio físico y deporte, llevar un estilo de vida activo, y una dieta saludable. Estos tres hábitos se complementan entre sí, y basan su eficacia en una práctica regular. Mantener una alimentación saludable es clave para llevar una vida sana, sin dolencias ni enfermedades, tener energía, realizar los deberes diarios y para el estado de ánimo.

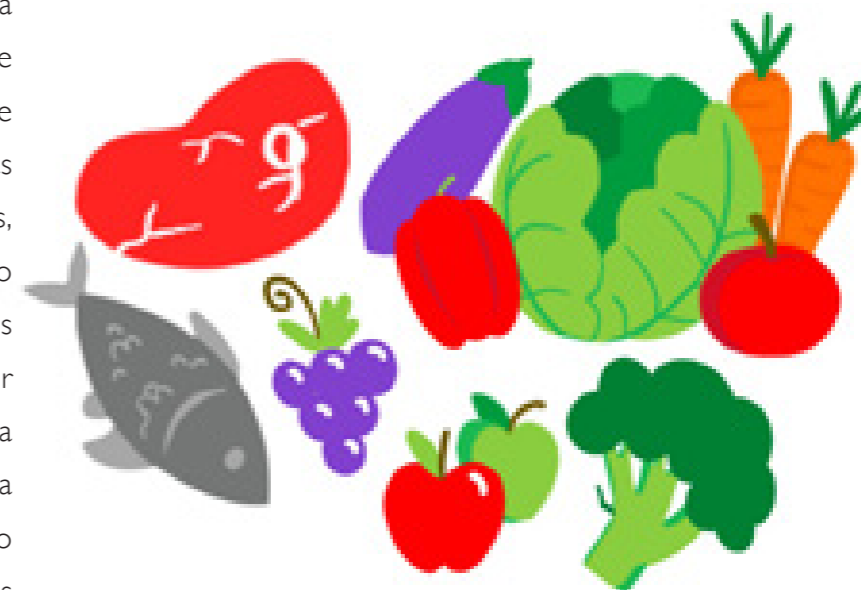
Tiende a pensarse que una alimentación sana es cosa “de mayores”. Que, por el simple hecho de ser jóvenes, apenas importa la dieta que llevamos, puesto que nuestro cuerpo tolera todo sin mayores consecuencias. Este es un error muy importante, ya que una alimentación adecuada, resulta esencial para el desarrollo tanto físico como cognitivo en las etapas de crecimiento.

Pero, además, resulta igualmente valioso, el hecho de adquirir una disciplina –como lo es la alimentación– y que sin duda nos “habla” de otros aspectos que moldean a la persona: si es metódica, organizada, o si posee una mente madura y estructurada.

Algunos nutrientes generan endorfinas que ayudan a equilibrar emociones negativas y a

que te sientas más feliz; contribuyen a potenciar un sentimiento de autoestima, sentirte en forma, ágil y a gusto con tu cuerpo, así como contigo mismo.

Una buena nutrición es fundamental en el proceso de crecimiento de los más jóvenes, de ella depende la generación de defensas y hábitos que tendrán efecto sobre nuestro cuerpo y nuestra mente desde el minuto uno.



Si hablamos de jóvenes NINI, llevar una dieta adecuada, puede ser un paso muy interesante –y que en gran medida depende de nosotros– para salir de la espiral paro-descuido personal. Una buena alimentación es decisiva tanto para nuestra salud física, como mental.

A continuación, exponemos algunos conceptos básicos que nos ayudarán a crear un mapa nutricional y en definitiva, saber qué conviene consumir y qué evitar en nuestra dieta.

¿Qué es la Nutrición?

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. Incluye vitaminas, proteínas, grasas y otros elementos. Es importante consumir una variedad de alimentos, como frutas, verduras, productos lácteos y cereales, a fin de disponer de los nutrientes necesarios para crecer y estar sano. Por todo ello, es importante leer las etiquetas nutricionales que vienen en las comidas envasadas y saber mejor qué estamos comiendo.

**Nutrición es todo
lo que comes y bebes**

El cuerpo utiliza los nutrientes que contienen los alimentos, para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, los nutrientes proporcionan energía para crecer, aprender y estar activo.

¿Qué son las calorías?

Son la cantidad de energía que contienen los alimentos y bebidas que consumimos. Si ingieres más calorías de las que tu cuerpo necesita, las adicionales se almacenarán como grasa corporal y subirás de peso. Esto afectará tu capacidad física, no podrás moverte tan rápido en un partido de fútbol o subiendo a la montaña, y te sentirás más cansado o con sueño.

¿Por qué es importante la nutrición adecuada?

La mala nutrición puede ocasionar problemas de salud, sobrepeso y obesidad. Algunos de los problemas de salud relacionados con la mala nutrición pueden ser muy graves, especialmente cuando se crece. Una alimentación saludable, te ayuda a prevenir enfermedades, tanto de joven como en la etapa adulta.

Es mucho más fácil mantener un peso saludable que perder peso. Si de pequeño mantienes un peso adecuado, tienes más posibilidades de que cuando seas adulto también sea así.



La alimentación saludable tiene muchos beneficios:

- Estabiliza tu energía
- Mejora tu mente
- Equilibra tu estado de ánimo
- Ayudar a mantener un peso saludable
- Ayudar a prevenir problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el Trastorno de Déficit de Atención

¿Qué hábitos debo seguir para tener una buena nutrición?

- Come cinco comidas al día
- Desayuna antes de salir de casa
- Come todos los días frutas y verduras
- Toma leche y consume productos derivados de ella (lácteos como yogur, queso, etc.) diariamente, especialmente en la etapa de crecimiento.
- Consume proteínas de origen animal y vegetal
- Come habitualmente legumbres y pescados
- Come carne con moderación, y en raciones moderadas
- Prefiere el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa como mantequilla o margarina
- Evita el exceso de sal
- Limita el consumo de azúcar; caramelos, golosinas,
- Evita las bebidas azucaradas
- Toma agua como bebida principal

¿Qué ocurre si no me alimento de manera saludable?

Una alimentación saludable puede ayudarte a prevenir muchas enfermedades crónicas. Si no lo haces puedes llegar a padecer enfermedades como obesidad, enfermedades cardíacas, presión arterial alta o diabetes. Además, muy posiblemente incida negativamente en tu desarrollo cognitivo.

¿Qué alimentos debo consumir preferentemente?

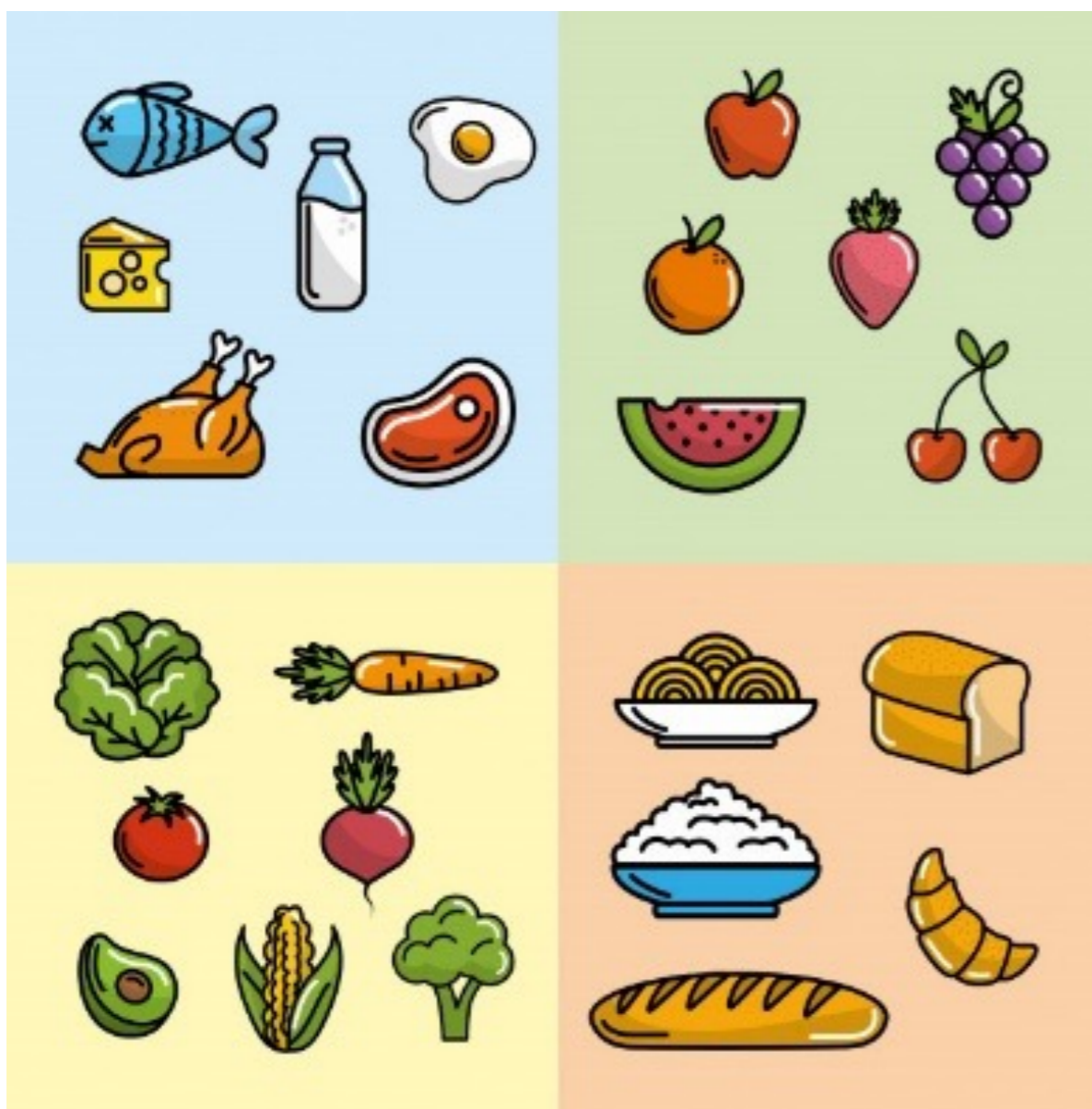
Proteínas. Pescado, carne (preferentemente de ave o “blanca”), legumbres, huevos y frutos secos.

Frutas. Preferentemente enteras, en lugar de zumo de fruta y con piel una vez bien lavadas. Si te gusta el zumo, asegúrate de que sea sin azúcares agregados y limita la cantidad.

Vegetales. Variados, y frescos preferentemente, como tomates, espinacas, cebollas y todo tipo de productos salidos de la huerta.

Cereales. Los más saludables son los integrales, como pan de trigo o espelta integral, avena, maíz (palomitas caseras) y pasta y arroz integral o silvestre. Limita el consumo de cereales refinados, como pan blanco o pastas.

Lácteos. Preferentemente consumir naturales, como leche en lugar de batidos o yogur y también derivados como quesos.



¿Cuáles son los principales nutrientes?

Hidratos de carbono

Su misión más importante es la de aportar energía al organismo para que pueda desarrollar de forma adecuada todas sus funciones. Son la energía de más fácil y rápida utilización y también de reserva (glucógeno).

Después de realizar ejercicio de alta intensidad, resulta muy adecuado para reequilibrar el organismo, consumir hidratos de carbono (pasta, pizza “sana” etc.).

Una dieta equilibrada debe contener entre el 50 y el 60% del total de las calorías en forma de hidratos de carbono. La mayor parte de este total se recomienda en alimentos que contienen sobre todo almidón (cereales y derivados, legumbres), y evitar el consumo de los alimentos elaborados con azúcares, como bollería, dulces, pastelería, bollería industrial, gominolas, caramelos, etc.



Fuentes alimentarias de hidratos de carbono:

- Cereales y sus derivados (pan, pasta, arroz)
- Legumbres (garbanzos, lentejas, judías)
- Tubérculos (patata, boniatos)
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Lácteos
- Alimentos que contienen sacarosa y/o otros hidratos de carbono: bollería (preferentemente no industrial), pastelería, refrescos, caramelos, gominolas, galletas, chocolates, mazapanes o turrón.

Proteínas

Es uno de los tres principales macronutrientes. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos, pero, especialmente, durante el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia. Las encontramos en todo el organismo: en el músculo, hueso y líquidos corporales. Las proteínas conforman la estructura de los tejidos del cuerpo y permiten mantenerlos, reponerlos y hacerlos crecer.



El cuerpo utiliza las proteínas para fabricar hemoglobina (el componente de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a todos los tejidos del cuerpo). Otras proteínas se utilizan para construir el músculo cardíaco.

Las mejores fuentes de proteínas las encontramos en huevos, carnes, pescado, leche y sus derivados; tanto en cantidad como en calidad o valor biológico.

También encontramos proteínas en alimentos de origen vegetal: legumbres, cereales o frutos secos.

Las recomendaciones nutricionales de proteína son del 10-15% del VCT (Valor calórico total) de la dieta, de las que el 50% del total han de ser de procedencia animal.

■ Lípidos

Las grasas o lípidos constituyen el nutriente energético por excelencia. Su ingesta es imprescindible, aunque en exceso es perjudicial. Existen 3 tipos principales de grasas:

- Grasas saturadas: se encuentran en mayor cantidad en alimentos de origen animal como carnes rojas y embutidos. Su consumo se relaciona con un aumento de los niveles de colesterol "malo" (LDL) en sangre.
- Grasas insaturadas: se encuentran en mayor cantidad en alimentos de origen vegetal como aceites vegetales (oliva o girasol), frutos secos (nueces, almendras...), semillas (sésamo, girasol, lino) en pescados azules (salmón, sardinas, atún...). Su consumo contribuye a mantener niveles adecuados de colesterol.

- Grasas trans: se encuentran en alimentos fritos, aperitivos, productos industriales (bizcochos, bollos, galletas) y comidas preparadas. Su consumo provoca en el organismo un efecto más negativo que la grasa saturada ya que aumenta los niveles de colesterol "malo" y reduce el "bueno".



■ Vitaminas y minerales

Las vitaminas son nutrientes esenciales, cuya función principal es la de regular reacciones metabólicas, es decir son nutrientes reguladores. Son elementos que se necesitan en cantidades muy pequeñas, pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

Los minerales pueden tener tanto una función reguladora (forman parte de hormonas y enzimas, como el yodo en la tiroxina) como estructural (calcio y fósforo en el hueso, hierro en la hemoglobina).

Las vitaminas y minerales están presentes en todos los alimentos naturales, pero en especial, en frutas y verduras. Mantener una alimentación variada y saludable es la mejor forma de incorporar las necesidades de nuestro cuerpo.



¿Sabías que...?

- Si comes sano y haces ejercicio tienes menos posibilidades de ponerte enfermo.
- La verdadera base de la pirámide nutricional es el agua ¡No hay bebida más sana y saludable!
- El colesterol es una sustancia grasa natural presente en las células del cuerpo, pero cuando sus niveles en sangre aumentan, aumenta también el riesgo de tener problemas de corazón.
- Alimentos duros como zanahorias crudas o manzanas, entre otros, ayudan a fortalecer las encías y tener una buena salud bucal.
- Si unimos las proteínas vegetales con hidratos de carbono obtenemos una proteína de alto valor biológico. ¡Prueba unas lentejas con arroz para obtener el máximo de estos dos alimentos!
- No todos los alimentos tienen nutrientes. Los refrescos o las golosinas son alimentos vacíos, no aportan nada a nuestro organismo, y aumentan los niveles de azúcar o grasas no saludables.
- Según la Unión Europea, en Europa se desperdician al año 89 millones de toneladas de alimentos, de los cuales: el 42% provienen de los hogares, el 39% de los procesos de fabricación, el 14% de restaurantes y catering y el 5% de empresas distribuidoras de alimentos.
- Tomar algo a media mañana y media tarde nos ayuda a comer menos en las principales comidas del día y a mantener el nivel de energía toda la jornada.
- Practicar alguna actividad física te ayudará a estar más feliz ¡Disfruta!

Bebidas

Agua

El agua debe ser la bebida principal en nuestra dieta. Necesitamos hidratarnos adecuadamente para que nuestro organismo funcione correctamente. Por ejemplo:

- el 90% del cerebro es agua
- el 83% de la sangre es agua
- el 75% de la masa muscular es agua
- el 22% de los huesos es agua

La comida también tiene agua, así que podemos hidratarnos comiendo, sobre todo, frutas y verduras.

¿Cuánta agua hay que beber al día?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es recomendable beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día para poder mantener una buena hidratación. De hecho, debemos tener en cuenta que perdemos agua por evaporación a través de la piel y los pulmones y que esta cantidad es mayor cuando practicamos ejercicio y sudamos.

¿Qué beneficios tiene el agua?

Estar bien hidratados nos ayuda a evitar lesiones, evitamos la deshidratación o golpe de calor, evita retener líquidos, ayuda a eliminar toxinas, mejora la circulación sanguínea y proporciona al cuerpo minerales necesarios.

¿Qué pasa si no me hidrato lo suficiente?

Si no nos hidratamos correctamente no nos oxigenamos bien, el cuerpo se agota y perdemos fuerza y resistencia muscular, perdemos apetito, notamos fatiga, nos cuesta concentrarnos, sufrimos somnolencia. Asimismo, tenemos que hablar qué otras bebidas hay y por qué no son saludables.

Bebidas energéticas

Hablamos de este tipo de bebidas en concreto, por el incremento de su consumo en los últimos años entre los adolescentes.

¿Qué son las bebidas energéticas?

Son bebidas funcionales no alcohólicas con un efecto estimulante y una combinación especial de ingredientes característicos como cafeína, taurina, vitaminas u otras sustancias con efectos fisiológicos o valor nutricional.

¿Qué efectos tienen las bebidas energéticas?

Sus altos niveles de azúcar y cafeína pueden provocar efectos adversos a corto y largo plazo, por ejemplo:

- Cambios en el ritmo cardíaco y taquicardias (el corazón aumenta su ritmo)
- Aumento de adrenalina: cuadros de ansiedad y desesperación
- Deshidratación
- Gastritis: sufrir ardor en el estómago
- Desmayos: al aumentar la adrenalina, la respuesta natural del cuerpo es tratar de

disminuir la frecuencia cardíaca, llegando poca irrigación al cerebro. El “choque” adrenalina-intento por normalizarse, provoca pérdida de consciencia.

- Alteración de los nervios
- Contracción de los vasos sanguíneos (peligro para los hipertensos)
- Daño a los riñones
- Inhibición de neurotransmisores: Impide la correcta comunicación entre neuronas

Dados los efectos negativos de estas bebidas sobre nuestra salud, es recomendable no tomarlas, y si se hace, que sea con mucha moderación.

Bebidas alcohólicas

La ingesta de bebidas alcohólicas tiene diferentes efectos negativos. Algunos se dan de inmediato y otros fruto del consumo prolongado. En cualquier caso, estos son los más habituales:

- Enfermedades hepáticas: cirrosis, pancreatitis
- Pérdida de control de los sentidos: falsa apreciación de la realidad. Altera los procesos de

pensamiento y toma de decisiones, disminuye el autocontrol. Promueve discusiones.

- Disminuye la masa ósea: aumenta la probabilidad de fracturas
 - Aporta muchas calorías sin valor nutricional.
 - Inhibe la absorción de minerales y vitaminas. Deshidrata
 - Trastornos del sueño y dificultad para concentrarse. Disminuye la lívido.
 - Da pie a estados de depresión
 - Aumenta la producción de ácido gástrico: lo que puede provocar úlceras
 - Daño en el músculo cardíaco. Disminuye la capacidad de bombear sangre. Aumenta la posibilidad de padecer infartos. Inhibe la producción de glóbulos blancos y rojos (anemia).
- Tratándose de jóvenes y adolescentes en situación de vulnerabilidad, es muy importantes inducirles a dejar de consumir alcohol o cualquier sustancia (“drogas”) para conducirse hacia una situación de organización y desarrollo de hábitos que encaminen hacia una vida productiva y satisfactoria.





RECETAS SALUDABLES

Hemos hablado de nutrición y alimentación, como un factor muy importante en la vida de las personas a cualquier edad. Para los jóvenes, quizás menos iniciados en la cocina, especialmente en la sana, hemos preparado un conjunto de recetas sencillas, y que pueden ponerse en práctica en los propios talleres de "cocina y empleabilidad" que tratamos en el presente manual.

Aprender a cocinar, será un estupendo regalo para llevarse a casa y un hábito que esperamos dure toda la vida. Su salud física y mental, sin duda lo agradecerá. ¡Hora de cocinar!

Consejos rápidos para cocinar y comer saludable

- Sustituye los refrescos por limonadas o infusiones caseras
- Reduce la cantidad de azúcar que añades
- En lugar de comprar patatas fritas, prueba a hornearlas en casa
- Evita el uso excesivo de salsas
- Sustituye el aliño para ensaladas precocinado por aceite de oliva, vinagre y zumo de limón
- Añade siempre verduras como guarnición

TOSTADA DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- 1 aguacate
- Pan integral
- Sal y pimienta

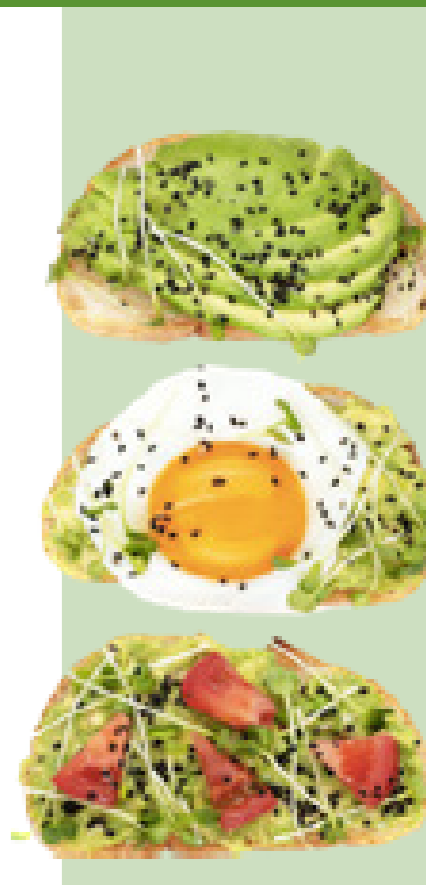
PREPARACIÓN:

1. Corta y machaca un aguacate
2. Tuesta un trozo de pan integral
3. Unta el aguacate en la tostada y pon sal y pimienta
4. ¡Disfruta!



5 min

DIFICULTAD



HUEVOS A TU MANERA

INGREDIENTES:

- 2 ó 3 huevos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Cocina los huevos a tu gusto (revueltos, fritos, hervidos etc.)
2. Añade aceite de oliva, sal y pimienta a tu gusto, intenta no añadir demasiado
3. Disfruta



5 min

DIFICULTAD ●○○

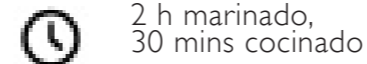
PINCHO DE TOFU

INGREDIENTES:

- 100-200 gramos de tofu
- Pimientos
- Cebolla
- Tomates
- Especias (jengibre y ajo, cúrcuma, chile en polvo, sal, pimienta, hojas secas de fenogreco)
- Yogurt
- Zumo de limón

PREPARACIÓN:

1. Pon el tofu en un bol y añádele yogurt
2. En el bol añade pimientos, cebolla y tomates. Agrega las especias y el jugo de medio limón.
3. Mézclalo bien y déjalo marinando durante 2 horas. También lo puedes dejar durante una noche en la nevera.
4. Coge una sartén antiadherente y echa un chorrito de aceite y fríe o asa al horno todas las verduras marinadas y el tofu.



2 h marinado,
30 mins cocinado

DIFICULTAD ●●●



POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR

INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta para sazonar
- Vegetales de tu elección (champiñones, patatas, pimiento, etc.)

PREPARACIÓN:

1. Cocina la pechuga de pollo en la sartén o en el horno hasta que el centro este blanco
2. Pica en trozos grandes las verduras de tu agrado y échalas en la sartén, agrega un poco de agua y tapa para que se cocinen

TIP Puedes mezclar vegetales



30 min

DIFICULTAD ●●●

BROTOS CON ENSALADA

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas
- Pepinos
- Tomates
- Cebollas
- Comino
- Zumo de limón

PREPARACIÓN:

1. Deja en remojo las lentejas durante la noche hasta que se ablanden.
2. Hierva las lentejas hasta que estén en su punto, y cuélasas
3. Corta algunos pepinos, tomates y cebollas
4. Añade un poco de zumo de limón, sal y pimienta

Este plato es una gran fuente de proteínas



30 min

DIFICULTAD ●○○

CRUJIENTE DE YOGUR

INGREDIENTES:

- Yogurt griego
- Frutos rojos
- Miel

PREPARACIÓN:

1. Coge una bandeja y papel para hornear y extiende el yogur sobre ella
2. Esparce los frutos rojos por encima y añade un poco de miel
3. Pon la bandeja en el congelador aproximadamente una hora.
4. Rómpela en trozos y disfruta



1 h

DIFICULTAD ●○○

ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES:

- Lechuga
- Tomates
- Queso feta
- Pepino
- Aceitunas negras
- Orégano

PREPARACIÓN:

1. Corta la lechuga, los tomates, el queso feta y el pepino y ponlos en un bol.
3. Mezcla todos los ingredientes y añade las aceitunas.
4. Sazona la ensalada con sal, pimienta, orégano, aceite y vinagre
5. Disfruta



10 min

DIFICULTAD ●○○

TACOS SANOS

INGREDIENTES:

- Lechuga
- Proteína (pollo, ternera, salmón, atún, jamón o tofu)
- Queso
- Tomates
- Salsa

PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite de oliva en la sartén y después añade la proteína de tu elección, sal y pimienta y cocina 4-8 minutos.
2. Corta un trozo grande de lechuga, que sustituye la base típica del taco, y añade extras como queso, tomates, alguna salsa...



15 min

DIFICULTAD ●○○

¿Por qué son sanos estos tacos?

Estos tacos llevan menos queso, carne y mucho menos aceite que uno comprado. Además, están envueltos en lechuga en lugar de tortilla, lo que reduce carbohidratos y añade nutrientes.

ENSALADA DE PASTA

INGREDIENTES:

- Pasta a tu elección, preferiblemente integral
- Pepino
- Tomates
- Queso feta
- Aguacate

PREPARACIÓN:

1. Hierve la pasta y déjala reposar
2. Corta el aguacate, pepino, tomates y queso feta
3. Mezcla los ingredientes en un bol grande con la pasta
4. Sazonalo con sal, pimienta y aceite



15 min

DIFICULTAD ●○○

PIZZA SALUDABLE Y RÁPIDA

INGREDIENTES:

- Tortilla (pan de fajita) o masa de pizza
- Salsa de tomate
- Pimientos
- Tomates
- Mozzarella
- Aceitunas

 20 min

DIFICULTAD ●○○

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 220 grados
2. Prepara los alimentos que quieras añadir y córtalos a tu gusto
3. Coge la tortilla o pizza, esparce la salsa y reparte los otros alimentos y el queso mozzarella
5. Hornea durante 15-18 minutos
6. Corta en trozos y disfruta



CHIPS DE VEGETALES

INGREDIENTES:

- Vegetales como calabacín, zanahoria, etc.
- Aceite de oliva
- Sal

 10 min

DIFICULTAD ●○○

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 250 grados
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal
3. Corta los vegetales en finas tiras y ponlos en un bol
4. Echa aceite de oliva, sazona las tiras y pásalas a la bandeja
5. Hornea hasta que los bordes empiecen a dorarse, unos 20 minutos.



BONIATO FRITO AL HORNO

INGREDIENTES:

- Boniato
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

 15 min

DIFICULTAD ●○○

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 250 grados
2. Cubre una bandeja con papel vegetal
3. Corta el boniato con forma alargada y ponlo en un bol
4. Echa aceite de oliva, mezcla y sazónalos con sal y pimienta
5. Hornéalos durante 15 minutos (estarán crujientes y marrones por un lado) dales la vuelta y cocina 10 minutos más



SALMÓN AL HORNO

INGREDIENTES:

- Filete de salmón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Limón (opcional)
- Perejil o albahaca

 5 min

DIFICULTAD ●○○

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200 grados y engrasa una bandeja de horno
2. Coloca el salmón en la bandeja y sazónalo con sal y pimienta
3. En un bol, mezcla el aceite de oliva, las hierbas y el limón
4. Vierte la mezcla sobre el salmón
5. Hornea 12-15 minutos hasta que el salmón esté escamoso al separarlo
6. Espolvorea hierbas frescas o exprime un limón fresco para disfrutarlo



REMOLACHAS ASADAS

INGREDIENTES:

- Remolachas frescas
- Aceite de oliva
- Sal
- Romero

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200°
2. Corta las remolachas en trozos pequeños y ponlas en un bol
3. Añade el aceite de oliva y la sal y remueve suavemente.
4. Pon papel aluminio en una bandeja de horno
5. Coloca las remolachas sobre el papel de aluminio y pon encima el romero (solo para dar sabor). Dobra el papel de aluminio alrededor de las remolachas y ciérralo bien
6. Hornea durante una hora



 15 min

DIFICULTAD ●○○

COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- Varias manzanas
- Azúcar
- Agua
- Canela

PREPARACIÓN:

1. En un cazo, poner las manzanas, el agua, el azúcar y la canela
2. Tapar y cocer a fuego medio de 15 a 20 minutos, o hasta que las manzanas estén blandas
3. Dejar enfriar y machacar con un tenedor o un pasapurés



 10 min

DIFICULTAD ●○○

GUACAMOLE

INGREDIENTES:

- 3 aguacates
- 1 lima
- 1-2 dientes de ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Corta los aguacates por la mitad y colócalos en un bol
2. Exprime la lima sobre el aguacate y añade el ajo y la sal
3. Con un tenedor, aplasta suavemente cada mitad de aguacate y, a continuación, mezcla todos los ingredientes
4. Con un tenedor, aplasta suavemente cada mitad de aguacate y, a continuación, mezcla todos los ingredientes
5. Acompáñalo con zanahorias y otras verduras cortadas en palitos para una opción más sana o con nachos, algo menos sana



 10 min

DIFICULTAD ●○○

PLÁTANOS CUBIERTOS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- Plátanos
- Chips de chocolate negro

PREPARACIÓN:

1. Corta los plátanos en rodajas
2. Coloca el chocolate en un bol apto para microondas y caliéntalo hasta que se derrita por completo
3. Con un tenedor, sumerge cada rodaja de plátano en el chocolate hasta cubrirla por completo
4. Coloca los trozos en un plato y mételes en el congelador
5. Cuando el chocolate se endurezca, disfruta del postre



 15 min

DIFICULTAD ●○○

GALLETAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE

INGREDIENTES:

- Mantequilla de cacahuete
- Sirope de arce o dulce de leche

PREPARACIÓN:

1. En un bol grande, mezclar 1 taza de mantequilla de cacahuete con media taza de sirope de arce o una de dulce de leche
2. Cubrir el bol y congelar 45min/ refrigerar 2h
3. Precalentar el horno a 180 grados. Forrar una bandeja grande para hornear con papel vegetal
4. Coger la masa. Con las manos hacer bolas, colocarlas sobre el papel de horno y presionarlas para darles forma de galleta
5. Hornear 10-12 minutos, o hasta que los bordes se doren. Dejarlas enfriar completamente, antes de retirar con cuidado de la bandeja para hornear



60 min

DIFICULTAD ●●○



PUDDING DE CHOCOLATE Y AGUACATE

INGREDIENTES:

- Plátano
- Aguacate
- Miel
- Extracto de vainilla
- Polvo de cacao

PREPARACIÓN:

1. Colocar 3 plátanos, 2 aguacates, 6 cucharadas de cacao en polvo, 2 cucharadas de miel y 1 cucharadita de extracto de vainilla en un procesador de alimentos o licuadora, procesar hasta obtener una mezcla homogénea
2. Refrigerar al menos 2 horas antes de servir



10 min

DIFICULTAD ●○○



GALLETAS DE AVENA SIN HORNO

INGREDIENTES:

- Mantequilla de cacahuete
- Copos de avena
- Sirope de arce
- Trozos de chocolate (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Forra una bandeja con papel de horno
2. En un bol, añadir 1 taza de mantequilla de cacahuete y 6 cucharadas de sirope de arce
3. Mezcla y mézclalo en el microondas a intervalos de 20 segs, hasta que se convierta en una pasta
4. Añade 2 tazas de avena y mezcla hasta tener una masa uniforme
5. Formar bolas con la masa, añade chocolate (opcional), ponlas en la bandeja y aplánalas
6. Congela hasta que estén firmes (entre 30 y 60 min)



15 min

DIFICULTAD ●○○



GRANIZADO DE SANDÍA

INGREDIENTES:

- Sandía
- Agua

PREPARACIÓN:

1. En un robot de cocina o batidora, pon 4 tazas de sandía congelada y media taza de agua
2. Licuar hasta que adquiera una textura granizada, añadiendo poco a poco más agua si es necesario
3. Sírvelo inmediatamente o guárdalo en el congelador para disfrutarlo más tarde



5 min

DIFICULTAD ●○○





**CAPÍTULO 2:
OPORTUNIDADES DE
EMPLEO EN EL SECTOR
DE LA RESTAURACION**

UN SECTOR CAMPEÓN EN EMPLEO

La explosión del turismo internacional y nacional hace de la hostelería un incuestionable campo de oportunidad para adentrarse en el mundo laboral, especialmente para los jóvenes. Y por qué no, un sector donde cimentar una carrera profesional a largo plazo. La hostelería requiere de una amplísima base laboral no cualificada, lo que lo convierte en un espacio sumamente interesante para jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Vivimos un auténtico boom cultural en torno a la cocina, gastronomía y nutrición. Resulta difícil imaginar la amplitud de oportunidades de la alimentación, que nunca nos ha abandonado, sino de la omnipresencia del hecho culinario en medios, conversaciones, concursos, redes sociales o programas de viajes.

Dado que cada vez es mayor la demanda de profesionales de la hostelería y restauración, en el presente manual vamos a limitarnos a describir brevemente los empleos más tradicionales y accesibles en torno al sector de restauración. Con ello esperamos despertar el interés de los jóvenes en situación de vulnerabilidad, y sea visto no solo como una puerta de entrada muy accesible al empleo, sino, además, un espacio en el cual emprender una carrera profesional a largo plazo.



Roles básicos en el sector restauración

EMPLEOS BÁSICOS EN COCINA

Hay tantas clases de cocina y roles diferentes como restaurantes, pero resumimos aquellos que, en nuestra opinión, no pueden faltar independientemente del tipo de cocina.

Manager

Depende del lugar, puede estar simplemente vigilando que todo salga adecuadamente y a tiempo, ayudando en momentos puntuales o de una manera más activa. El manager, por regla general debe dominar todos los puestos de la cocina e incluso el servicio al cliente. Él puede encargarse personalmente de la organización de los roles del día en cuestión, o delegar esa función, así como otras al jefe o jefes de cocina.

Requiere de larga experiencia y cualificación.

Jefe de cocina

Depende del tamaño del restaurante y por tanto de la cocina puede haber uno o varios. Se encargarán de coordinar a los cocineros bajo su cargo, así como de coordinar otros roles que pudiera haber en la cocina en cuestión. Normalmente tienen una parte activa en el desarrollo del servicio, aunque delegarán las funciones a sus subordinados que ellos consideren oportunas.

Requiere de larga experiencia y cualificación.

Cocineros

Normalmente habrá varios trabajando en equipo. Pueden estar en una cocina profesional, dónde manejan utensilios de todo tipo, como ollas o sartenes, así como recetas más complejas. También pueden estar en una cocina de comida rápida, dónde el trabajo será más automático y suele haber menos utensilios que manejar. Es importantísimo el trabajo en equipo ya que sino la cocina puede convertirse en un caos. Asimismo, resulta esencial la auto organización.

Normalmente antes del servicio se encargarán de la preparación de los ingredientes que llevarán los platos, así como las salsas o cualquier otra cosa que el manager o el jefe de cocina considere oportuno.

Ayudante de cocina

Normalmente trabaja a las órdenes de los cocineros realizando trabajos más sencillos y automáticos, desde hacer o preparar algo que se haya agotado como tareas de freidora por ejemplo haciendo las patatas, nuggets o calamares, donde solo tendrá que meter el producto en el aceite y poner el tiempo. Es un trabajo relativamente fácil, pero es muy importante cuando el servicio es muy intenso.

Pinche de cocina

Si es un restaurante mediano o grande existirá este puesto, que se dedicará exclusivamente a la limpieza de hortalizas, pescado y verduras, y a limpiar cualquier posición de la cocina donde se le pudiera necesitar. Es un puesto idóneo para poner el pie exitosamente en el mundo del empleo.

Fregadores o kitchen porter

Son los miembros del equipo encargados de limpiar platos, vasos, bandejas, ollas, sartenes o cualquier otro utensilio que hubiera en la cocina. Es un puesto idóneo para poner el pie exitosamente en el mundo del empleo.



La importancia del compañerismo y el trabajo en equipo

Como se puede ver, hay muchos roles diferentes, como hemos comentado anteriormente, no siempre están todos o puede haber incluso más, pero lo realmente importante es saber que no hay uno más importante que otro, la clave en una cocina es trabajar como un equipo, ofreciendo lo mejor que uno puede y respetando al resto de compañeros.

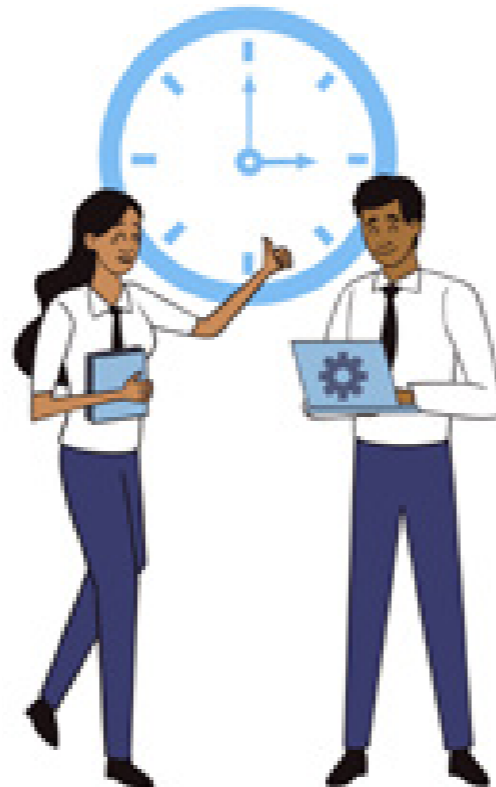
EMPLEOS BÁSICOS EN SALA

Existen diferentes roles en cuanto a trabajar en sala, destacándose los siguientes:

Gerente

Puede ser desde el dueño del restaurante, a un trabajador que ha ascendido a ese puesto debido a la experiencia o a la confianza que ha generado en el propio gerente. Suelen ser personas con capacidad de liderazgo y acostumbrados a trabajar bajo presión.

En un restaurante pequeño, el manager y el gerente es muy probable que sean la misma persona y coordinen y gestionen todos los puestos del restaurante.



Jefe de sala

Si el restaurante es grande, el jefe de sala será la mano derecha del gerente e incluso serán delegadas muchas de las funciones del gerente, quedándose al cargo siempre que el propio gerente no esté. Este puesto es fundamental ya que va a ser quién siempre esté a cargo y tenga la responsabilidad de lo que ocurra. Coordinará todo lo estrictamente propio de la sala.

Además, en la mayoría de los restaurantes suele ser quién hace los turnos, con lo cual prácticamente todo lo relativo a los trabajadores pasa por él. Si es buen jefe de sala, es probable que trabaje más que el resto de personal, ya que deberá estar pendiente de todos los roles in situ.

Responsables de turno

Puede haberlos o no, depende del tamaño del restaurante, pero básicamente son la mano derecha del jefe de sala y pueden cumplir su función en momentos puntuales o cuando libra.

Encargados de caja

Como su nombre indica, son las personas que se encargan de atender al cliente en la caja y mandar la comanda a la cocina, en un restaurante pequeño, y si es grande, puede ser el propio jefe de sala o el responsable de turno y se encargará al final de la jornada de todo lo relacionado con el dinero y de cuadrar la caja.

Camareros de mesa

Atienden directamente en las mesas a los clientes, ofrecen la carta y toman nota de lo que quieren los clientes. Deben ser simpáticos y tener paciencia ya que son los que van a tener una relación directa con el cliente y por lo tanto representa a la empresa.

Camareros de barra

Pueden tener un trato directo con el cliente ofreciendo las bebidas o encargarse de dárselas a los camareros de mesa para que sean ellos los que se encarguen de ofrecer las bebidas.

Tienen que conocer todas las bebidas que se ofrecen en el restaurante, donde de gentes y también mucha paciencia.

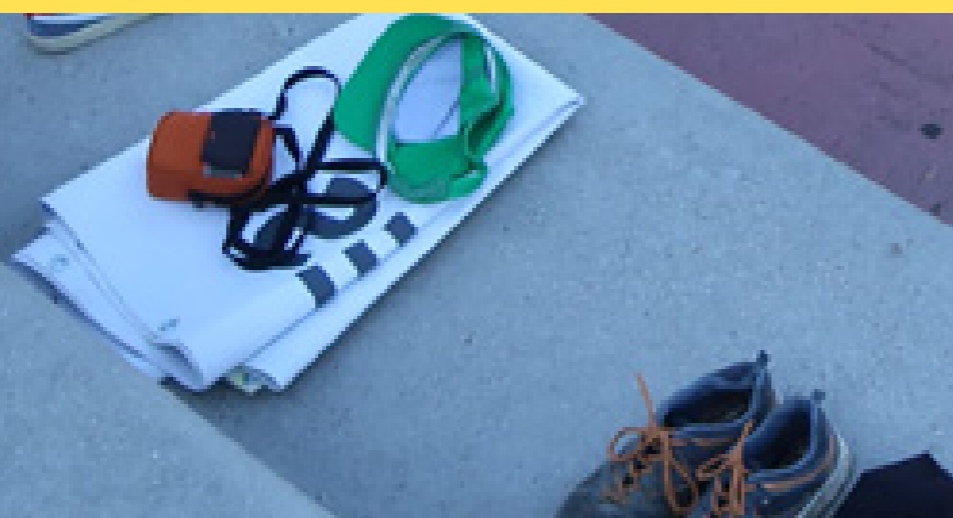


Personal de limpieza

Son muy importantes, ya que son los encargados de que el local y todos sus aposentos estén en perfecto estado de limpieza y salubridad. Puede ser el primer paso para adentrarnos en el mundo de la hostelería.



**CAPÍTULO 3:
SESIONES Y TALLERES
PARA LA
EMPLEABILIDAD**



TALLERES DE COCINA

Vivimos una época dorada en todo lo que tiene relación con la gastronomía y la buena alimentación. Somos más conscientes que nunca de la importancia de la dieta como factor de salud. Además, como fenómeno cultural, la cocina nos ayuda a relacionarnos y conocer mejor a personas, culturas y pueblos, que como nosotros, crecen en torno a ella.

Por ello, desde Red Deporte, queremos destacar una actividad concreta: **los talleres culinarios.**

1. Presentar la sesión
2. Organizar equipos y asignar roles
3. Preparar los alimentos
4. Preparar la mesa
5. Cocinar
6. Presentar los platos adecuadamente
7. Servir
8. Comer
9. Recoger la mesa
10. Limpiar
11. Cerrar la sesión



Todo este conjunto de tareas supone una excelente excusa para construir equipos, conocernos mejor y en definitiva cohesionar a la comunidad juvenil; fuera del espacio habitual de convivencia (aula o campo de juego, por ejemplo).

¿Cómo se desarrolla la actividad?

La primera tarea consiste en crear un entorno adecuado y equilibrado. Para ello, se forma un grupo mixto de jóvenes de edades similares, de los 14 a los 18 años (sirva como referente, pero puede adaptarse a otras edades).

Con el apoyo de los facilitadores, se conducen las sesiones. Que abarca todos los procesos necesarios para compartir una comida de principio a fin, y se enumeran a continuación:

Dependiendo de la complejidad de cada sesión, esta puede durar un mínimo de dos horas, hasta cinco; si tiene lugar, por ejemplo, en el marco de un evento especial (cierre de curso, cena navideña, etc.) y participadas, en la medida de lo posible por chicos y chicas. Desde nuestra perspectiva, las sesiones pueden ser una ocasión excelente para abordar **aprendizajes respecto a las siguientes cuestiones:**

■ Habilidades interpersonales

Trabajar la construcción de equipos, la escucha activa, la resolución de conflictos, la adaptabilidad, la organización o la gestión del tiempo.

■ Roles de género

La cocina "históricamente" ha supuesto un espacio único para discutir los roles hombre-mujer en la sociedad. El equilibrio en la carga de las tareas como cocinar, poner y quitar la mesa, hacer la compra o limpiar, se ve de forma muy diferente según qué culturas y sociedades. Con la cocina como punto de partida, la discusión puede derivar hacia temas como las relaciones laborales, económicas y sociales entre hombre-mujer. Es esencial el intercambio desde el respeto; no tratar de imponer, sino más bien, enriquecerse y respetar las otras visiones. Crear en torno a la cocina, un entorno de aprendizaje, desde el cual generar un cambio positivo en cuanto a los roles hombre-mujer no solo en la cocina, sino en nuestra sociedad.

■ Nutrición

Sin duda, en torno a la comida se crea el ambiente idóneo para indagar y educar en la correcta alimentación, estilos de vida y promover el consumo de aquellos alimentos más convenientes para los jóvenes.

■ Oportunidades de empleo

Informar de oportunidades para trabajar en el campo gastronómico o de hostelería, y como puerta de entrada al empleo. Resulta muy interesante, invitar a un profesional de la restauración, que inspire a los jóvenes y les ayuda a descubrir su propio talento, respondiendo además a todo tipo de preguntas e inquietudes en torno a dicho sector.

■ Aprender a cocinar

¡Cómo no! También se aprende a cocinar, recetas sencillas, al alcance de la mano y que, con un toque de imaginación, pueden contribuir a un giro hacia una dieta mucho más saludable, por parte de todos los participantes.



■ Consumo responsable, medioambiente y reciclaje

Poner de manifiesto temas como el desperdicio de alimentos, la utilización (por no decir abuso) de cubiertos y platos de un solo uso y sus efectos sobre el medio ambiente. Y como ejemplo más paradigmático, en cuanto a sostenibilidad ambiental, el consumo de agua en botella de plástico.

■ Interculturalidad

Recomendamos incorporar al equipo de facilitadores, personas de otras culturas que enseñen recetas propias de su país. Por ejemplo, en Red Deporte hemos aprendido a hacer pasta, tanto a cocinarla como a preparar la masa de pizza o pasta fresca... ¡y ha tenido

mucho éxito! Otros participantes de India nos han enseñado sus recetas y también aspectos de su propia cultura. Lo mismo ocurre con el caso de Alemania. Y ¡cómo no! hemos aprendido a hacer nuestra universal paella.

Si la cocina es cultura, ¡qué mejor que abrir nuestros fogones y nuestro paladar para trasportarnos y aprender toda la riqueza y costumbres de nuestro amplio mundo!

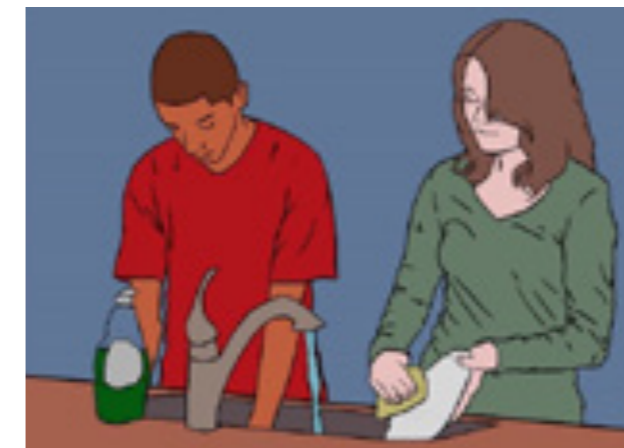
■ Ambiente festivo

La cocina es una excelente actividad para un cierre de temporada, curso, convivencia, o celebración especial. Sin duda cuenta con los ingredientes para construir un entorno de convivencia y aprendizaje.

Material y equipamiento

No es necesario contar con una gran infraestructura, para poner en marcha estos talleres. Con imaginación, se puede llevar perfectamente a cabo, incluso sin contar con fuego ni horno. Hay multitud de recetas que no necesitan pasar por el fuego. Más aún, en época estival. Igualmente, y si no hay otro remedio, se puede contar con cubertería, platos, servilletas y mantelería de un solo uso.

Pero es recomendable que también los jóvenes se impliquen en tareas como lavar los platos, para ser más integral, y responsable con el medioambiente.



Espacio

Contar con una sala amplia, higiénica y bien ventilada. Preferentemente con zona para cocinar y comer holgadamente. Así se podrán organizar mejor los equipos, y evitar situaciones, como que, en la cocina, unos jóvenes hagan todo y otros estén mirando, por la falta de espacio.



Equipo humano

No es necesario contar con reputados chefs para realizar esta actividad ¡ni mucho menos! Eso sí, es importante que los facilitadores del taller; dominen bien al menos, las recetas que van a trabajarse, y los conceptos nutricionales básicos. Son los jóvenes quienes cocinan, pero una mano amiga que ayude en caso de necesidad, suele ser bienvenida.

Es interesante abordar tanto platos sencillos (como los expuestos en este manual) o alguno un poco más complejo que les exija mayores habilidades. Contar con facilitadores que dominen esta faceta, no debería representar mayor problema.

En la asignación de tareas y roles de cocina, se puede recurrir al esquema de puestos presentado en este manual, que, con las debidas adaptaciones, puede suponer un recurso muy recomendable para esta actividad.





FÚTBOL Y HABILIDADES PARA LA EMPLEABILIDAD

El mercado laboral está despertando a un mundo de oportunidades y desafíos. El trabajador tiene que ser alguien con mucha capacidad de aprendizaje y adaptación a los cambios que ya han llegado, en parte gracias a la tecnología. Tener mucho interés por lo que sucede a su alrededor; con capacidad de comunicar y transmitir sus ideas. y decisión para llevarlas a cabo con esfuerzo y perseverancia.

Las competencias interpersonales o softskills son habilidades fundamentales para esta nueva era en el mundo laboral. Herramientas fundamentales para la vida y el trabajo, decisivas en la formación de las personas que deseen progresar profesionalmente. No reparar en ello es un grave error, porque son competencias trascendentales para su desarrollo.

Más del 70 % del éxito de una persona en su trabajo depende de las llamadas softskills y solo el resto lo hace de las habilidades duras (OCDE).

La tecnología permite resolver grandes y complejos problemas, pero no hay máquina con capacidad de reflexión ni pensamiento crítico; capaz de motivar a equipos de trabajo, o ayudar en la inteligencia emocional a través de las habilidades sociales, los valores, la ética, el lenguaje corporal o gestual, la empatía, la escucha activa, asertividad, proactividad, la humildad o la comunicación. Es fundamental dominar las habilidades.

A continuación, nos adentramos en el campo de las habilidades y el uso del fútbol para potenciarlas. Una parte importante de las dinámicas presentadas, está rescatado del manual "Scoring for the Future" producido por un equipo de nueve entidades, entre las que se encuentra Red Deporte, y que aprovechan el fútbol como factor e instrumento de empleabilidad.

¿Qué son las habilidades para la vida?

Son las capacidades que los jóvenes necesitan para sacar el máximo partido a sus vidas y configurar positivamente el mundo en el que viven. Aquellas capacidades que ayudan a promover el bienestar social y económico, la salud positiva y el desarrollo productivo.

La pertinencia de determinadas habilidades para la vida, dependerá de la situación personal de cada joven, sus necesidades educativas y profesionales, sus retos y sus sueños.



¿Por qué son tan importantes?

Son un motor clave de la empleabilidad. Casi todos los empleadores hoy día, contratan personal nuevo basándose en su cartera de habilidades para la vida; como capacidad de afrontar retos imprevistos, trabajar en equipo o adaptación a nuevos escenarios.

Para responder a las exigencias del mundo laboral actual, es crucial un nivel avanzado de aptitudes para la vida diaria, mientras que la falta de habilidades representa una barrera significativa para el empleo. Este manual describe aquellas que consideramos más relevantes para preparar a los jóvenes para el empleo, poniendo especial énfasis en el sector de la restauración.

Autoconfianza

La confianza en uno mismo se define de diferentes maneras. Una definición común es que un individuo “crea en sí mismo”, mientras que otras se extienden a “la confianza de un individuo en sus propias habilidades, capacidades y juicios para poder afrontar con éxito los retos y exigencias del día a día”. Con mayores niveles de autoconfianza es más probable que una persona se comprometa y persevere en la consecución de un objetivo.

¿Cómo se diferencian confianza en uno mismo y autoestima?

La confianza en uno mismo se asocia a menudo con la autoestima. Sin embargo, aunque están interrelacionadas, es importante tener en cuenta sus distintas definiciones y reconocer que no van necesariamente de la mano.

La autoestima se refiere a la “percepción o valoración subjetiva que tiene un individuo de su propia valía, de sus sentimientos de autoestima y de confianza en sí mismo”. A “la medida en que el individuo tiene opiniones positivas o negativas sobre sí mismo”.

¿Cómo se relacionan autoconfianza y empleo?

- Da a los jóvenes valor para tomar las iniciativas de solicitar empleo y oportunidades de estudio.
- Ayuda a desarrollar una mejor comunicación, tono de voz y lenguaje corporal.
- Da lugar a autopresentaciones positivas sobre habilidades, cualidades y potencial.
- Ayuda a afrontar los rechazos y las adversidades en el entorno laboral.
- Puede influir en la productividad a nivel individual y de equipo.

Cuando los jóvenes refuerzan su nivel confianza en sí mismos, no sólo son más conscientes de sus puntos fuertes y débiles, sino que también están más preparados para probar nuevas experiencias y buscar nuevas oportunidades.

DINÁMICA: LA IMPORTANCIA DE FELICITAR

OBJETIVO

Aprender a reflexionar sobre el significado e implicaciones de los comentarios recibidos centrándose en sus puntos fuertes.

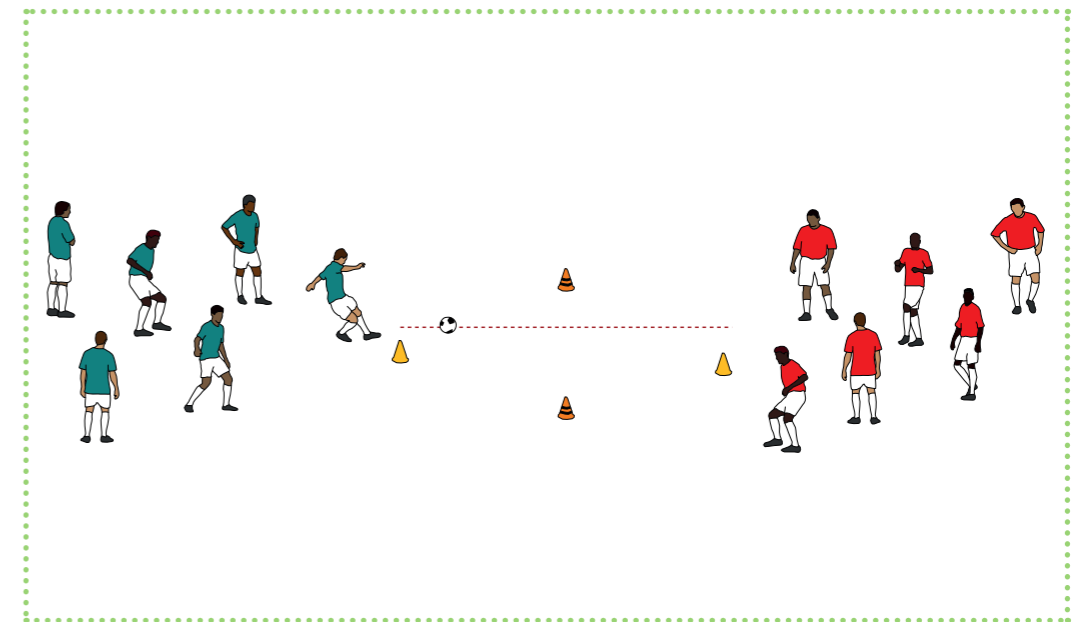
MATERIAL

Sobres, bolígrafos, hojas de papel, conos y pelotas de fútbol

CÓMO JUGAR

1. Prepara una portería con conos en el centro del campo y coloca un cono de salida para cada equipo a unos ocho metros. 2. Inicia un debate acerca de si nos felicitamos lo suficiente. Pide ejemplos de situaciones en que han dado o recibido felicitaciones y qué han sentido. 3. Forma dos grupos y reparte sobres y bolígrafos. Los jugadores deben escribir su nombre en un sobre, que recogemos y entregamos al equipo contrario. 4. Reparte papel. Cada jugador coge un sobre y escribe, al menos, tres frases positivas, felicitaciones o agradecimientos y las mete en el sobre del jugador correspondiente.

Coloca los sobres en el cono de salida de cada equipo. La secuencia de jugadores debe coincidir con la de los nombres de los sobres. El primer jugador lee su declaración y pasa el balón a través de la portería, al otro equipo. Todos deben pasar una vez. Pueden tratar de adivinar qué jugador del otro equipo ha escrito la frase.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Qué efecto tienen las felicitaciones en ti y como te ayuda a conseguir tus objetivos vitales, laborales...?
- ¿Cada cuánto y de qué manera felicitas, y qué observas en los otros cuando lo haces?

AUTOCONTROL

El autocontrol implica la capacidad mental de un individuo para alterar o cambiar un impulso; no sólo hacer frente al impulso, sino gestionarlo. Es la capacidad de centrarse en objetivos a largo plazo, inhibiendo al mismo tiempo los deseos inmediatos y sustituyéndolos por un comportamiento acorde con sus objetivos. Está estrechamente relacionado con la autodisciplina y la fuerza de voluntad.

¿Cómo se relaciona con el empleo?

El autocontrol es considerado por los empleadores como una de las habilidades críticas que conducen al éxito en el lugar de trabajo. Los empleados capaces de controlar sus pensamientos, regular sus emociones e

inhibir sus impulsos, son capaces de trabajar más eficazmente en equipo, centrarse en sus tareas específicas, controlar sus primeras reacciones y seguir las reglas y normas. Para los jóvenes que buscan empleo, practicar y reforzar el autocontrol es importante porque puede indicar que son:

- Menos propensos a tener incidentes y accidentes en el lugar de trabajo
- Capaces de asumir el control de los procesos de formación y aprendizaje
- Puedan enfrentarse a entornos estresantes
- Capaces de tomar decisiones más informadas y eficaces con las emociones controladas

DINÁMICA: APLAUDE LA PELOTA

OBJETIVO

Aprender que el autocontrol contribuye al desarrollo personal y ayuda a mejorar las relaciones sociales.

MATERIAL

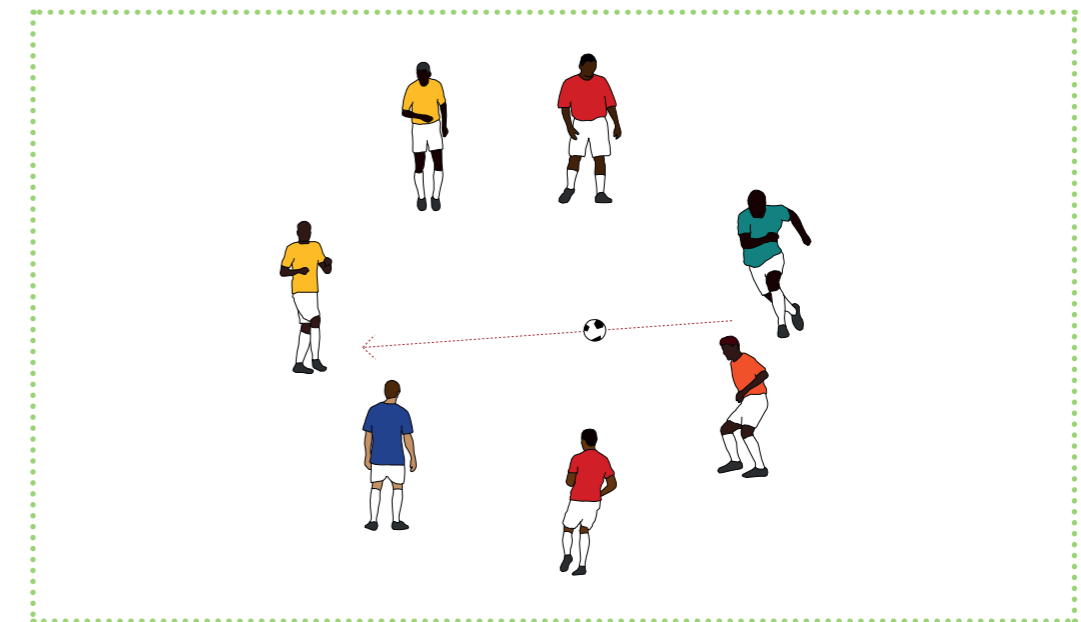
Pelotas de fútbol.

CÓMO JUGAR

Forma un círculo con todos los jugadores. El jugador con la pelota puede pasarla a quien quiera; y este, antes de recibir la pelota, debe aplaudir una (o dos, o tres) veces. Si no aplaude antes de coger la pelota, o se le cae al suelo, tiene que correr alrededor del círculo dos veces antes de volver a jugar. La primera ronda se jugará con las manos.

Truco: fingir que lanzas a un jugador y tírasela a otro. Si algún jugador aplaude y no es el que recibe el balón también dará dos vueltas al círculo.

También se puede jugar con los pies, haciendo un control con la suela, o evitando que el balón toque el suelo, o practicando otras habilidades.



REFLEXIONES FINALES

- ¿De qué manera el autocontrol de pensamientos negativos es una ventaja en el trabajo y desarrollo personal?
- ¿Porque es importante controlar los pensamientos negativos en una situación de cooperación?



COMUNICACIÓN

Ser un buen comunicador significa no sólo ser capaz de transmitir claramente tus ideas y opiniones a tu audiencia, sino también saber escuchar a los demás, entender sus puntos principales y ser capaz de discutir y negociar sobre distintos temas. Las habilidades comunicativas son esenciales en todos los ámbitos de la vida, desde el campo de fútbol a las relaciones personales, pasando por el entorno laboral.



¿Cómo se relaciona con el empleo?

Las habilidades de comunicación son vitales para trabajar en equipo, tanto la comunicación verbal como la no verbal. Es fundamental ser capaz de compartir conocimientos e ideas por escrito, participar activamente y escuchar a los demás, comprender el contenido y responder en consecuencia.

¿Qué es la escucha activa?

Escuchar es algo más que oír. La escucha activa implica un proceso de comprensión de los mensajes del interlocutor. Incluidos los signos no verbales, como gestos, expresiones faciales, el tono de voz, el contacto visual, el lenguaje corporal y otras formas en que las personas pueden comunicarse sin utilizar el habla. Una buena comunicación implica:

- Discutir retos y problemas, escuchando activamente los puntos de vista de los demás.
- Trabajar eficazmente en procesos que requieren transferencia de conocimientos e información clara y estructurada.
- Hacerse preguntas a uno mismo, y ofrecer una retroalimentación constructiva a los demás.
- Exponer temas y conocimientos específicos de forma lógica y clara a un público más amplio.

Una buena capacidad de comunicación está relacionada con muchas otras habilidades y competencias. Para aprender es fundamental saber escuchar, hacer preguntas y asegurarse de que se ha entendido correctamente. Facilita la toma de decisiones y la resolución de problemas y conflictos.

DINÁMICA: BÉISBOL - FÚTBOL

OBJETIVO

Comprender la dependencia en un entorno interconectado para tomar mejores decisiones.

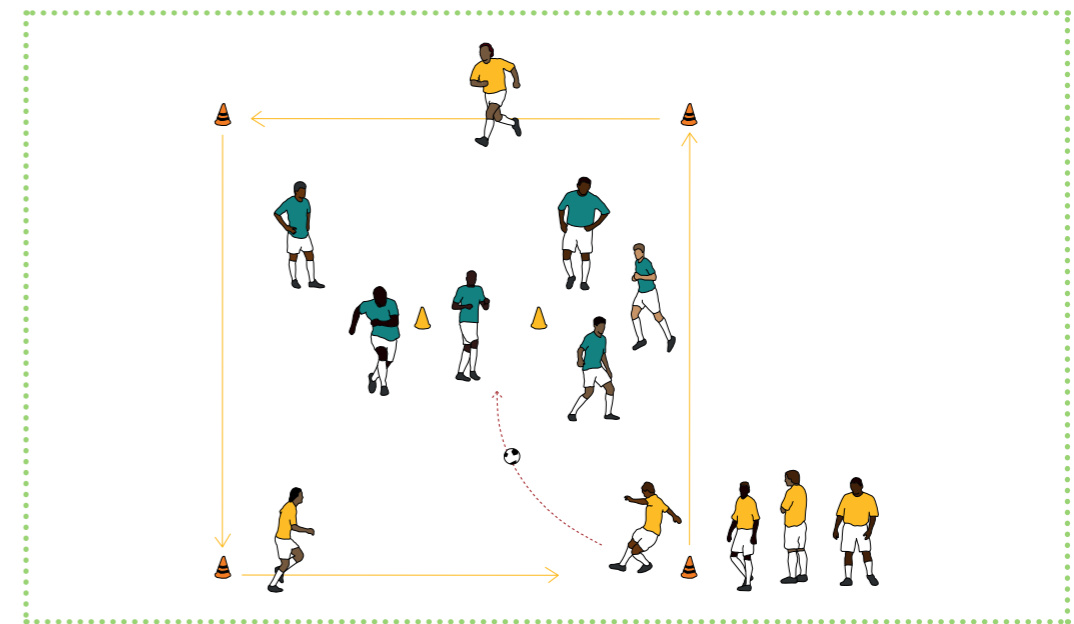
MATERIAL

Dorsales, pelota de fútbol, conos y portería pequeña

CÓMO JUGAR

Construye un diamante de béisbol con 4 conos. En medio coloca una pequeña portería o créala con conos. Un equipo "batea" (con el pie) y el otro "atrapa" el balón. El equipo bateador forma una fila en el cono de salida y el que atrapa se dispersa en el campo. Un "atrapa" lanza el balón al primer bateador, que chuta y corre a la primera base.

El equipo atrapa debe coger la pelota lo antes posible y tirar a la portería. Cuando lo consigue, el equipo batea deja de correr. Si el jugador que corre no ha llegado a la base cuando la pelota entra en la portería vuelve al cono de salida. Si llega a la base, está a salvo y espera a que su compañero chute la pelota, solo entonces vuelve a correr. El jugador que logre dar una vuelta completa consigue un 'home-run'. La ronda durará hasta que todos los miembros del equipo hayan chutado el balón. Entonces, se cambian los equipos. Cuenta el número de carreras. Se puede jugar por tiempo o por puntos conseguidos en las carreras.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Has tomado las decisiones individualmente, o las has consultado con tus compañeros de equipo?
- ¿Cuándo tienes que tomar decisiones importantes, qué te ayuda a tomar la decisión correcta?

AUTO ORGANIZACIÓN

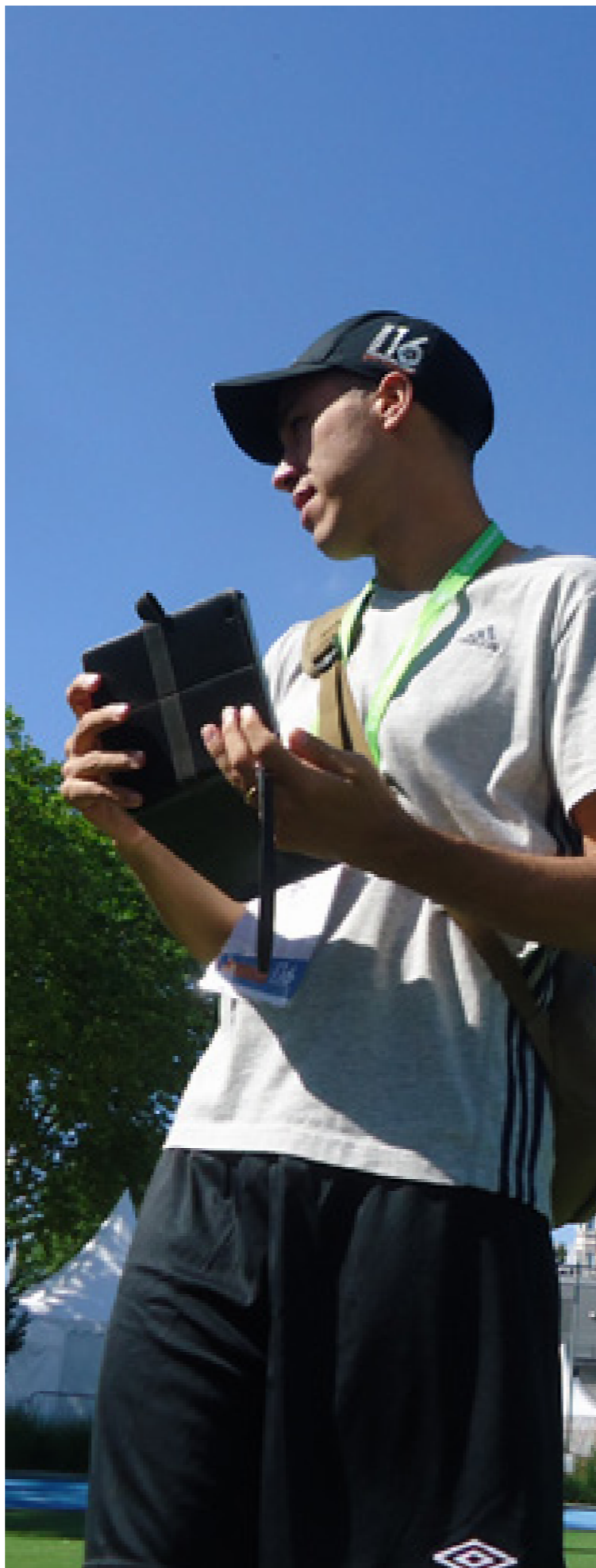
Dominar la autoorganización requiere tiempo y esfuerzo. Se aprende a través del comportamiento modélico y del ensayo y error. Los jóvenes pueden aprender diferentes estrategias y herramientas para organizar tareas y ser más autosuficientes. La autoorganización requiere controlar el tiempo, la información, las tareas y los objetivos generales. Cuando alguien no es capaz de organizarse de forma coherente, tiene dificultades para cumplir los plazos, trabajar bajo presión y en equipo.

¿Cómo se relaciona con el empleo?

La autoorganización en el lugar de trabajo significa ser capaz de tomar las medidas necesarias para cumplir con sus responsabilidades. Incluye tomar la iniciativa, priorizar y evaluar. Requerirá medir el tiempo, los recursos y la creación de un plan de acción.

Los jóvenes capaces de demostrar su capacidad de autoorganización en el trabajo demuestran que también son capaces de

- Completar las tareas laborales a tiempo y de forma eficaz
- Resolver los problemas que surjan en el camino.
- Mostrar un compromiso de aprendizaje y crecimiento continuos.
- Comprender los pasos dados para llevar a cabo los proyectos y tareas.



DINÁMICA: UNO CONTRA UNO

OBJETIVO

Aprender a salir de la zona de confort y probar algo nuevo para aumentar la autoconfianza.

MATERIAL

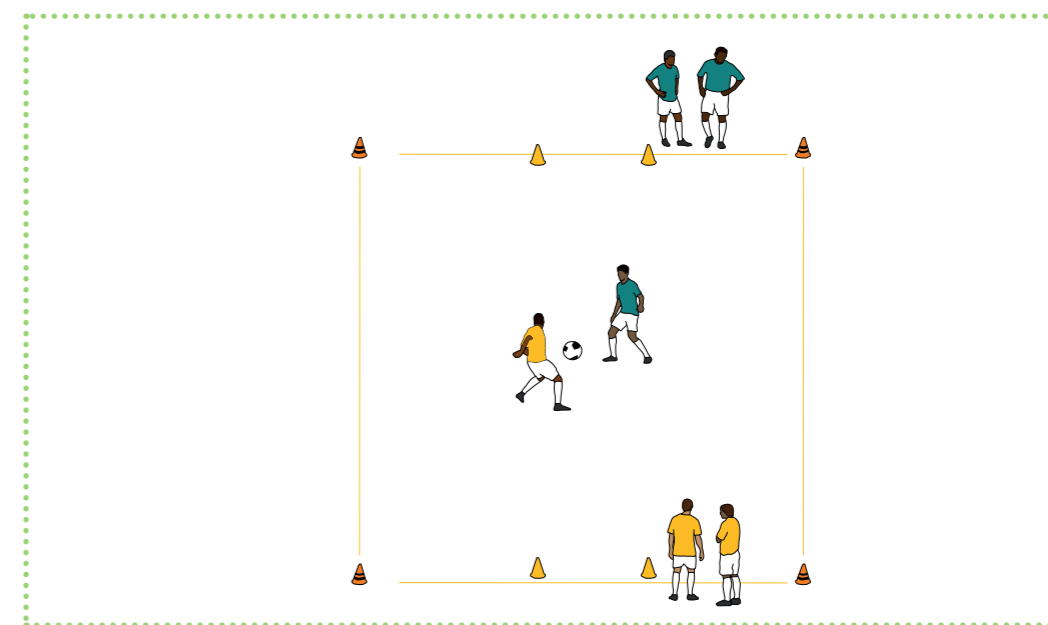
Dorsales, conos y balones de fútbol.

CÓMO JUGAR

Haz equipos de tres jugadores. Marca un cuadrado amplio en el campo (10 x 15). Y haz dos porterías con conos. Distribuye petos a los jugadores.

Antes del inicio, cada equipo manda un jugador al centro para jugar a piedra, papel y tijera. El ganador comenzará el ejercicio. Los jugadores deberán realizar un "uno contra uno" intentando marcar gol a su oponente. Cuando marque un jugador entraran otros dos diferentes al campo. Los demás deberán animar a su equipo.

Variantes: jugar sólo con la pierna débil; o chutar a portería en máximo veinticinco segundos, etc. Gana el equipo que más goles marque en el conjunto de rondas realizadas.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Por qué crees que hay gente que se rinde tras fallar 1 ó 2 veces, cuando intenta una tarea específica?
- ¿Cómo te inspiran estos ejemplos a superar los desafíos en tu vida y tu carrera profesional?

VOLUNTAD DE APRENDER

Demostrar voluntad y capacidad de aprender en el entorno laboral es fundamental, no sólo indica interés por adquirir nuevos conocimientos y habilidades, sino un enfoque honesto de los propios puntos fuertes y limitaciones.

Reconocer que uno tiene lagunas de conocimiento es una cosa, pero demostrar que existe un verdadero deseo de colmar esa laguna y aprender de los demás o buscar conocimientos, es otra. Aprender sobre un tema nuevo e intentar adquirir una nueva habilidad puede ser intimidante.

La voluntad de aprender está ligada a la apertura de miras, estar dispuesto a valorar ideas y opiniones nuevas o diferentes de las propias.

¿Cómo se relaciona con el empleo?

- Es un rasgo estrechamente relacionado con la capacidad de adaptarse al cambio y asumir nuevas responsabilidades laborales.
- Demuestra cómo alguien planifica y se toma en serio su crecimiento profesional.
- Puede significar que una persona es susceptible de ser formada o entrenada y un importante motor de cambio.

El mundo cambia a un ritmo vertiginoso, y por tanto, los jóvenes deben tener la capacidad y la voluntad de seguir aprendiendo en todo tipo de situaciones y entornos.

Cuando las empresas y organizaciones se adaptan a los cambios, los empleados de todos los niveles deben adaptarse con ellas. Cuando los equipos cambian de estilos y tienen que ajustar su forma de jugar, los jugadores no sólo tienen que ser adaptables, sino estar dispuestos y capaces de aprender las nuevas habilidades, técnicas y estrategias necesarias para el éxito.



DINÁMICA: SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

OBJETIVO

Desarrollar una mente abierta a nuevas situaciones y oportunidades de aprendizaje.

MATERIAL

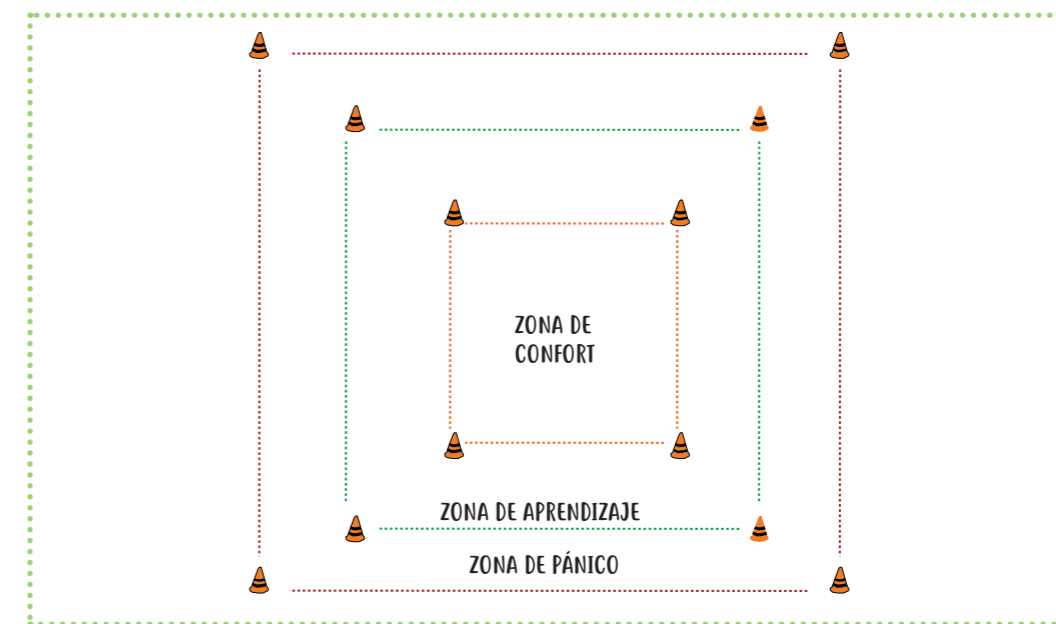
Petos, conos y pelotas de fútbol

CÓMO JUGAR

Crear el modelo del diagrama con conos de diferentes colores. El cuadrado interior es la zona de confort, donde las acciones son fáciles y no corremos riesgos. Realizar una demostración de un par de ejercicios.

La siguiente zona es la de aprendizaje, se encuentra fuera del entorno seguro. Es donde podemos crecer, aprender y desarrollarnos. Eventualmente, la zona de confort debería expandirse hacia la de aprendizaje a medida que nos familiarizamos con los ejercicios. Para que los jugadores experimenten cómo es la zona de aprendizaje elige un ejercicio de fútbol que suponga un reto "alcanzable".

Zona de pánico, la exterior: Es un espacio desafiante. Selecciona un ejercicio acorde y pon énfasis en el hecho de que en zona de pánico el aprendizaje a menudo se ve bloqueado por el miedo a fallar o falta de confianza. Para finalizar, realizamos una vez más todos los ejercicios desde la zona de confort hasta la de pánico.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Qué actitud y mentalidad se necesita para convertirla zona de pánico en una zona de confort?
- ¿Cuáles son las zonas para progresar en tu desarrollo personal? ¿Cuáles son las razones de esto?

CONCENTRACIÓN

La concentración y estar enfocados nos permiten completar tareas de forma más rápida y eficaz. No distraerse requiere una gran cantidad de disciplina, sobre todo en ambientes donde hay muchos estímulos. Cuando hay distracciones, nuestra capacidad para realizar tareas de forma eficaz, aportar al equipo o aprender nuevas habilidades disminuye.

¿Cómo se relaciona la concentración con el empleo?

- Ayuda a ser más eficaces en los procesos de aprendizaje, lo cual es muy importante al comenzar un nuevo empleo
- Permite priorizar tareas y completarlas en orden de relevancia
- Ayuda a estar atentos a nueva información y adaptarse

- Da confianza a los otros compañeros sobre nuestra capacidad de resolver temas complejos
- Permite tomar decisiones basándose en información precisa.

Lograr tareas y objetivos genera un sentimiento de orgullo. Los jóvenes deberían sentir estos momentos de logro, aunque sean pequeños, a lo largo del viaje para conseguir un empleo, dado que puede aumentar su autoconfianza, y alimentar la motivación requerida para este proceso.

La concentración es necesaria para conseguir estas pequeñas tareas y objetivos. Puede aprenderse en diferentes escenarios como los entrenamientos de fútbol, donde está estrechamente relacionada con un mejor rendimiento.



DINÁMICA: MEMORIA

OBJETIVO

Entrenar la concentración para mantenerla durante un ejercicio y obtener nueva información al alcance.

MATERIAL

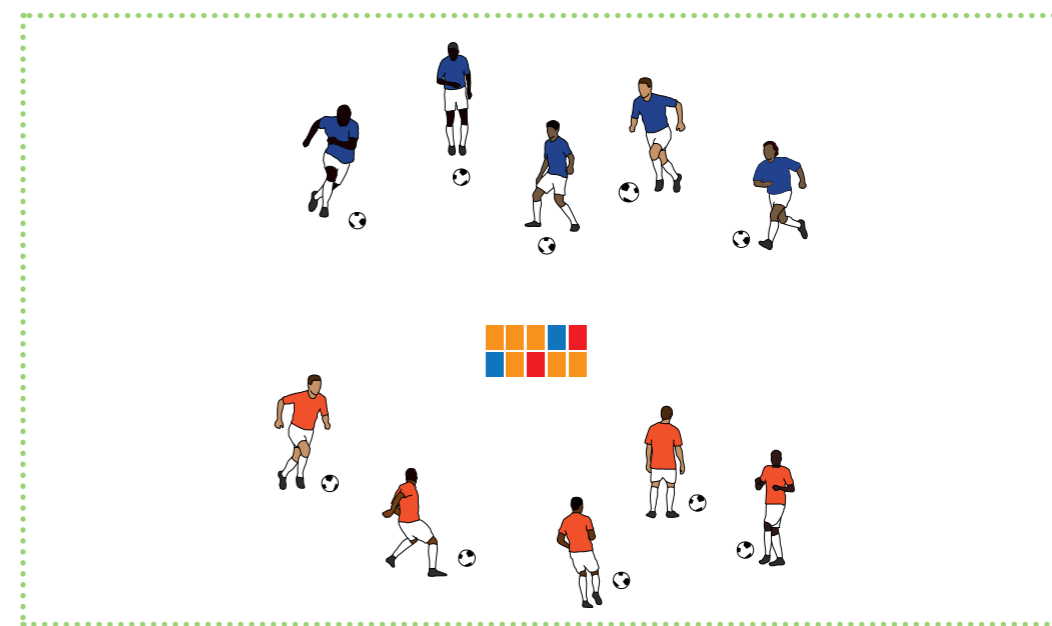
Conos, balones de fútbol, petos y dos pares de cartas de memoria por pareja.

CÓMO JUGAR

Marca un terreno y coloca dos juegos de tarjeta uno frente al otro. Haz dos equipos, distribuye petos y asigna a cada jugador un número. Las imágenes de las parejas de cartas, preferentemente, no deben ser iguales, sino relacionadas entre sí. Por ejemplo, una basura y la otra un basurero.

Los jugadores se moverán por su área con el balón. Cuando se diga su número, los jugadores, correrán por el campo y tendrán un intento para emparejar las tarjetas. Los otros jugadores seguirán moviéndose por el área de juego, prestando atención para saber dónde están las diferentes parejas.

Los jugadores deberán gritar la imagen de su carta para que sus compañeros lo escuchen. Si no coinciden le darán la vuelta y volverán a moverse. Si consiguen una pareja podrán intentar hacer otra. Continúa el juego hasta emparejar todas. Gana el equipo (de dos jugadores) que consiga más parejas.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Por qué las empresas buscan trabajadores que mantienen la concentración durante el trabajo?
- ¿Por qué es importante estar y mantener la concentración mientras se está realizando una tarea?

DINÁMICA: MANEJAR DISTRACCIONES

OBJETIVO

Aprender a reconocer qué les distrae y evitar estas distracciones

MATERIAL

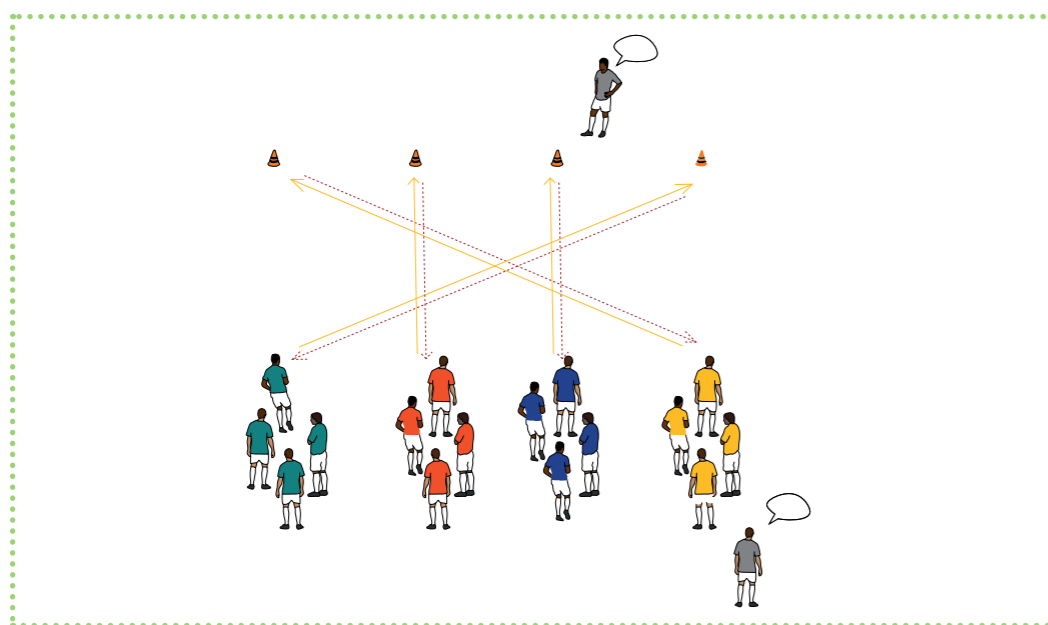
Conos y balones de fútbol

CÓMO JUGAR

Coloca varios conos a cinco metros uno del otro. En cada cono va un equipo, con el mismo número de jugadores, a cada uno se asigna un número. Frente a cada cono, coloca otro, a 15 m. de distancia. Cada equipo tendrá una secuencia diferente respecto a los conos que tiene en frente. Por ejemplo: Equipo 1: 3-4-1-2 / Equipo 2: 1-2-3-4 / Equipo 3: 4-1-2-3 / Equipo 4: 2-3-4-1.

Grita un número. El jugador asignado, correrá al cono correspondiente (respecto a su posición en la fila del equipo) y volverá a su línea. Ej. un jugador, el cuarto en la fila de su equipo, irá al último cono de la derecha. Gritar cada número al menos una vez.

Se pueden decir varios números a la vez. En este caso, distribuir varios balones. Pide a los equipos que cambien de cono, debiendo así aprender una secuencia nueva. Puedes pedir que hagan distintas acciones con el balón antes de llegar a los conos.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Como comparas esta situación con una del colegio o trabajo? ¿Te enfrentas a similares?
- ¿Cómo os habéis adaptado el equipo cuando os ha tocado una nueva secuencia de números?



ADAPTABILIDAD

Es la capacidad de una persona para enfrentarse a situaciones nuevas, cambiantes y/o desafiantes. La capacidad de un joven para responder al cambio, al desafío o a la novedad. A diferencia de la "resiliencia" o el "afrentamiento", la adaptabilidad es algo más que "arreglárselas" o "salir adelante" y permite a una persona tomar las riendas de la situación. Los jóvenes adaptables son capaces de ajustar eficazmente su pensamiento, sus emociones y su comportamiento para encaminarse hacia objetivos como el aprendizaje y el logro.

La adaptabilidad es una competencia clave en todos los ámbitos de la vida. Ser adaptable significa ser capaz de utilizar los conocimientos adquiridos a través de experiencias pasadas en acciones actuales, siendo capaz de ajustarse a condiciones desconocidas.

¿Cómo se relaciona con el empleo?

Cuando los jóvenes se adaptan, son capaces de:

- Incorporar conocimientos y competencias adquiridas en tareas anteriores, a las actuales
- Ser flexibles ante cambios de circunstancias
- Hacer frente a las nuevas situaciones
- Reaccionar creativamente generando ideas que permitan resolver problemas y cumplir tareas
- Desarrollar enfoques y acciones innovadoras

Como habilidad social, la adaptabilidad en el campo de fútbol y en el lugar de trabajo significa ser capaz de encontrar formas de trabajar eficazmente en equipo con personas de diferentes orígenes y personalidades.



DINÁMICA: FÚTBOL - RUGBY

OBJETIVO

Los jugadores aprenderán que a veces adaptarse a nuevas situaciones crea oportunidades inesperadas.

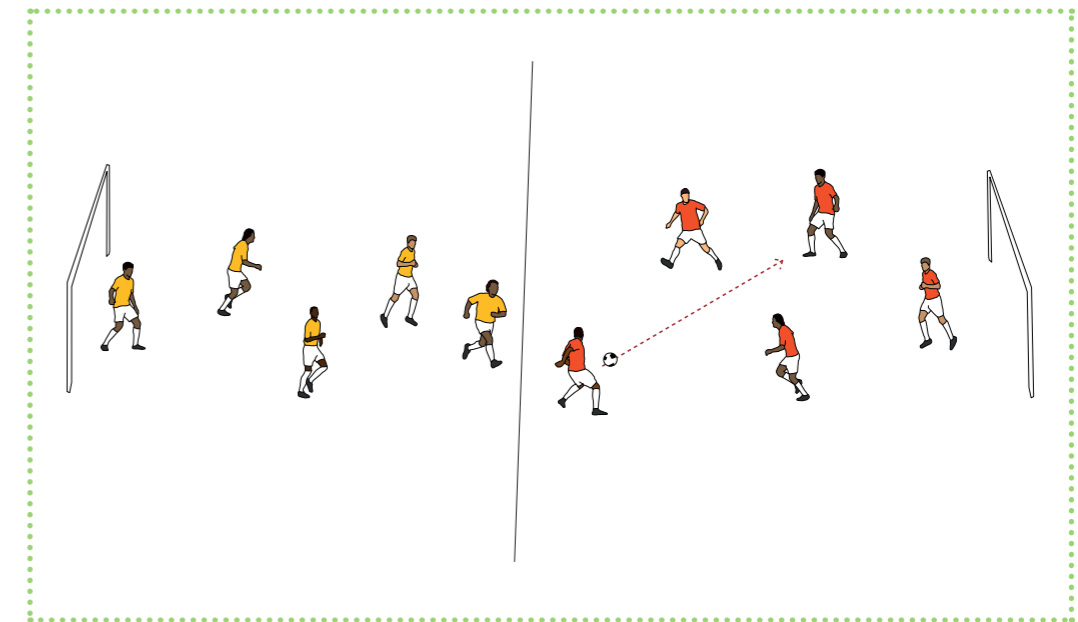
MATERIAL

Porterías, petos y pelotas de fútbol

CÓMO JUGAR

Preguntar a los jugadores si han jugado o conocen las normas básicas del rugby. El ejercicio es un partido de fútbol, pero con una nueva regla: solo se puede pasar el balón hacía atrás. Solo pueden avanzar hacia adelante regateando a los contrarios o corriendo con el balón, pero sólo pueden dar pases hacía atrás, nunca adelante.

Antes de empezar, los equipos deben decidir la sanción cuando un equipo rompe la nueva norma. Por ejemplo, sacar una falta, o un fuera de banda a esa altura del campo. Juega media parte (10-15 minutos). En el descanso anima a los equipos a inventar estrategias de juego. Finalmente, juega la segunda parte.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Ha sido complicado adaptarse a la nueva norma? ¿Podrías describir las dificultades?
- ¿Qué te ha ayudado a adaptarte y manejar correctamente con las diferentes circunstancias?

DINÁMICA: CONECTA LA CANCHA

OBJETIVO

Los jugadores deberán responder con sus decisiones y comportamiento a un ambiente de cambio continuo

MATERIAL

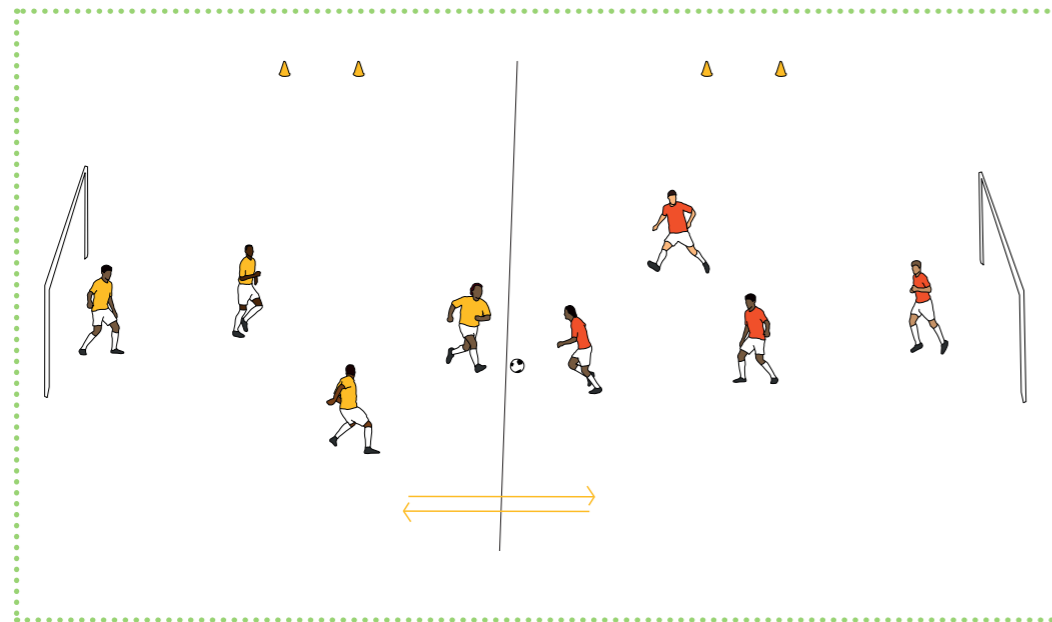
Conos, pelota y petos.

CÓMO JUGAR

Crema un campo de fútbol, con dos porterías principales y cuatro porterías laterales en total. Haz equipos con un mínimo de 4 jugadores. Distribuye petos.

Se empieza jugando un partido normal, y a la señal, se cambia la dirección del juego de modo que los equipos deberán defender las dos porterías laterales más pequeñas.

Para volver a jugar en las porterías grandes pon un límite de tiempo o un objetivo que indique el cambio. Hacer un descanso en la media parte para discutir estrategias y reiniciar el partido.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Sería difícil para ti trabajar en una situación donde hay muchos cambios constantemente?
- ¿Qué has aprendido que te ayudaría a adaptarte mejor en un escenario que cambia constantemente?



TRABAJO EN EQUIPO

Implica formar parte de un grupo que trabaja para alcanzar unos objetivos comunes. Es una competencia social, ligada a otras competencias interpersonales, como comunicación, respeto, colaboración y juego limpio, entre otras.

A nivel individual, tener una gran capacidad de trabajo en equipo y ser un buen compañero van de la mano. Un buen compañero con sólidas aptitudes para el trabajo en equipo será capaz de:

- Escuchar a los demás miembros del equipo, animando a los demás cuando sea necesario
- Tener en cuenta las ideas y estrategias de sus compañeros a la hora de tomar decisiones dentro y fuera del campo
- Trabajar por el éxito del equipo, no sólo por el suyo propio
- Asumir responsabilidades y ser capaz de autogestionarlas
- Confiar en sus compañeros de equipo y ser dignos de confianza

¿Cómo se relaciona con el trabajo?

La complejidad de los problemas actuales hace que sólo puedan ser resueltos por un equipo. En los equipos de trabajo eficaces, existe un alto nivel de interdependencia, en el que las tareas de cada individuo contribuyen al éxito de las tareas de los demás.

Los equipos eficaces se basan en relaciones sólidas de colaboración, canales abiertos de comunicación, definición de funciones y responsabilidades, respeto a diferentes puntos de vista y transparencia en la toma de decisiones. Los buenos compañeros de equipo son más empleables, al poder trabajar con otros, resolviendo problemas y conflictos. Además, están abiertos a la crítica y la retroalimentación.

Hay que animar a los jóvenes a unirse a diferentes equipos, y ocupar diferentes puestos, descubrir qué pueden aportar al grupo y cómo apoyar más eficazmente a los demás.



DINÁMICA: TODOS SOMOS UN CÍRCULO

OBJETIVO

Tomar conciencia de la importancia de prestar atención al rendimiento de los compañeros y ofrecer consejos constructivos.

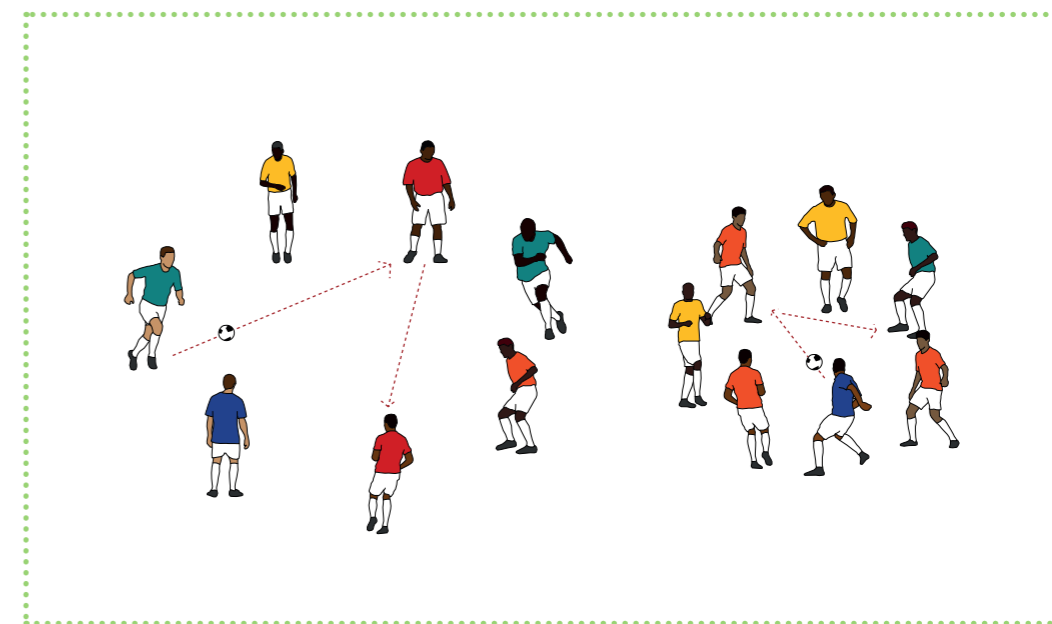
MATERIAL

Balones de fútbol

CÓMO JUGAR

Creas equipos y da a cada equipo un balón. Indica que formen círculos repartidos por el campo de fútbol, de tamaño similar.

Informa a los equipos de las reglas del ejercicio: Por ejemplo: "el equipo se pasará el balón y con cada quinto pase, retrocederá un paso para formar un círculo más grande". El entrenador llevará la cuenta del tiempo y al final de este (1-2 minutos) los equipos verán lo grande que se ha hecho su círculo. La primera ronda incluirá pases con las manos y durante la segunda ronda se harán los pases con los pies.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Cómo reaccionarías si un miembro de tu equipo no aporta lo mejor de sí mismo en un reto?
- ¿Qué ocurre si alguien demuestra esa actitud en el campo o en el trabajo?

FIJACIÓN DE OBJETIVOS

Cuando se trabaja con jóvenes, fijar objetivos puede ser una tarea desalentadora y no se reconoce su importancia. Esto se debe a que requiere desglosar un objetivo mayor en puntos procesables más pequeños y, en última instancia, requiere una estructura y un plan definido. De hecho, fijar un objetivo sin planificación ni intención, puede tener resultados negativos y afectar a la mentalidad de los participantes. Por ejemplo, si un joven pretende alcanzar un objetivo y lo hace sin un plan, o sin dar los pasos adecuados, cuando el objetivo no se cumpla, puede causar frustración y falta de voluntad para volver a intentarlo.

¿Cómo se fija objetivos de manera eficaz?

La fijación eficaz de objetivos empieza por que los jóvenes dediquen tiempo a lo que realmente les interesa perseguir y sean capaces, finalmente, de ser lo más específicos posible. El objetivo debe ser siempre algo que los jóvenes sientan como propio y no una imposición de otros. Se define a menudo como una habilidad de gestión, conciencia y evaluación. Requiere que los jóvenes creen en sí mismos y pueden influir en el cambio.

Fijar eficazmente objetivos puede conducir a un mayor rendimiento y motivación. Al alcanzarlos, experimentamos una sensación de logro, una mayor autoestima, y un mayor impulso para ponerse y conseguir el siguiente objetivo, contribuyendo todo ello a mejorar el bienestar.

¿Cómo se relaciona con el empleo?

Los empresarios esperan que los jóvenes hayan desarrollado esta habilidad antes de incorporarse al mercado laboral y a menudo les preguntan por sus objetivos profesionales y cómo piensan alcanzarlos. La fijación de objetivos es importante porque

- Ayuda a estructurar el trabajo con acciones específicas para cada tarea.
- Ayuda a establecer prioridades.
- Ayuda a mantener la motivación y la concentración en una tarea.
- Ayuda a tomar decisiones más eficaces.

La fijación de objetivos es una habilidad aplicable a todos los ámbitos de la vida de una persona.



DINÁMICA: DEFINIR TUS OBJETIVOS

OBJETIVO

Definición y aplicación de estrategias para desarrollar objetivos.

MATERIAL

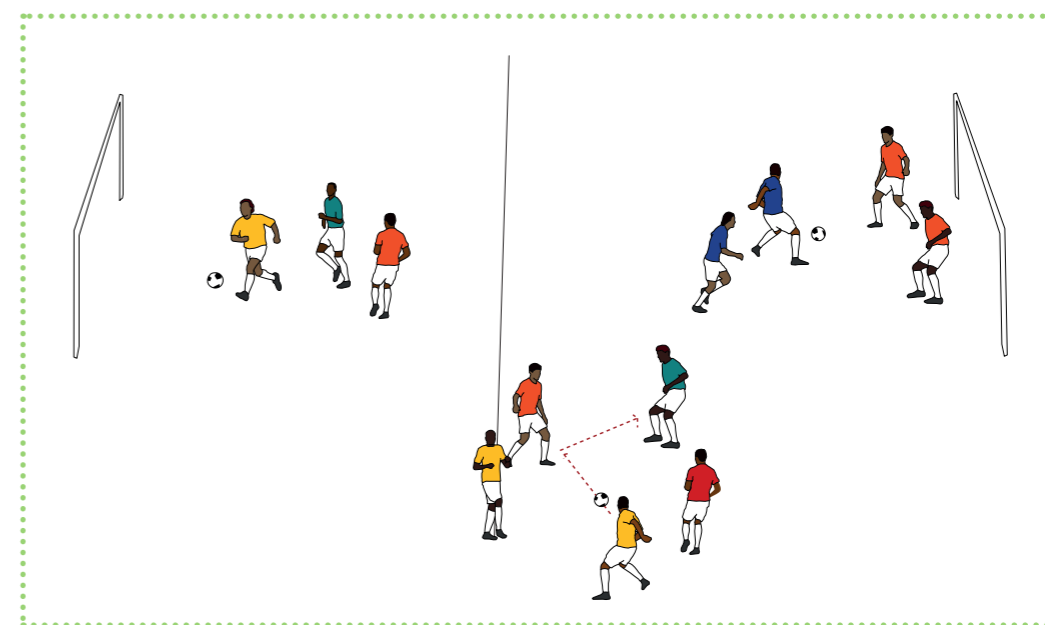
Conos, balones de fútbol y petos

CÓMO JUGAR

Primera fase, juego libre de diez minutos en un campo pequeño. Pide a los jugadores que presten atención a sus habilidades de defensa, disparo y pase.

Después, dividir el grupo en tres equipos. Cada equipo piensa una habilidad, relacionada con defensa, pase o disparo, mostrándosela al resto. Deben prestar atención sobre qué les resulta más fácil y más complicado, y compartir los aprendizajes con sus compañeros de grupo.

Cada 4-5 minutos deben rotar de estación. Una vez completadas las rotaciones, diseñar ejercicios nuevos, siguiendo el mismo proceso.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Cómo has identificado tus habilidades y debilidades para decidir los objetivos a desarrollar?
- ¿Cuáles son las lecciones aprendidas que te ayudarán en tu desarrollo personal y profesional?

DINÁMICA: ESTACIÓN A ESTACIÓN

OBJETIVO

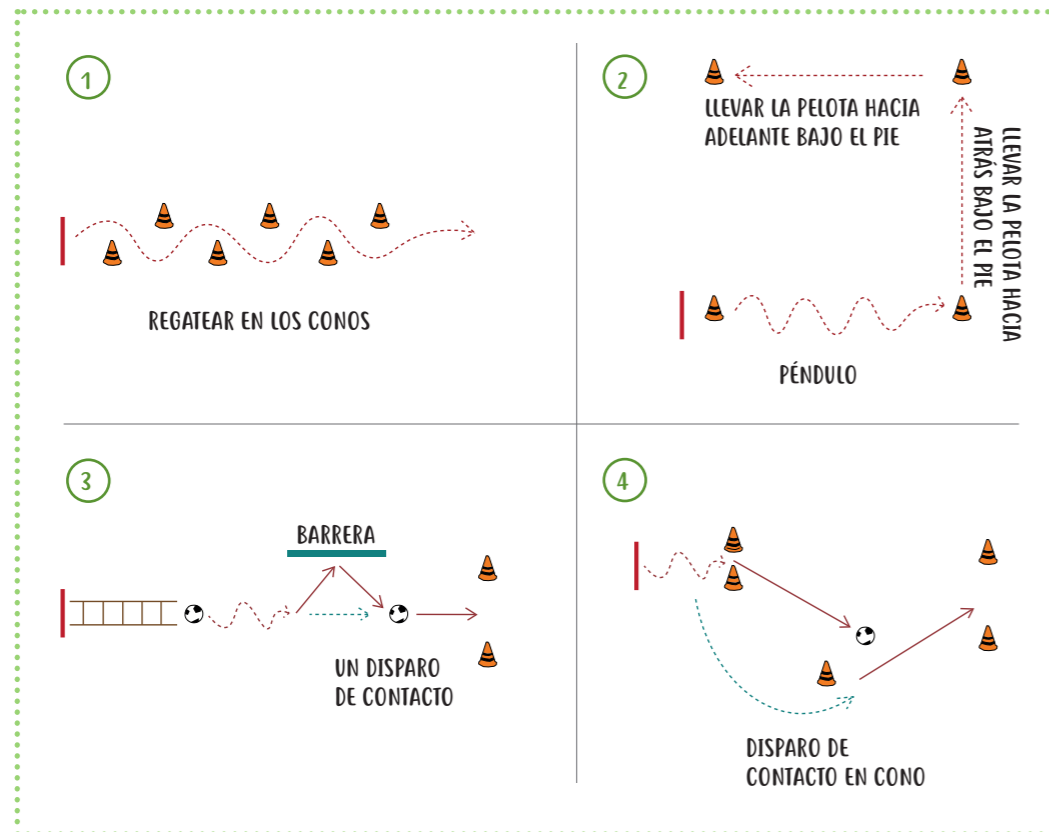
Que los jugadores conozcan sus límites personales

MATERIAL

Escalera de coordinación, balones de fútbol, conos, barrera y portería

CÓMO JUGAR

Construye cuatro estaciones, cada una con un ejercicio diferente. Puedes usar el diagrama para construirlas. Recuerda que el nivel de dificultad debe aumentar de la primera a la cuarta. Haz la representación de cada estación a los jugadores y explícales que todos tienen que empezar en el primero y solo después de completarlo, pueden pasar a la siguiente estación.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Qué te motivó a completar todo? ¿Cómo te motivas cuando las tareas son desafiantes, incluso frustrantes?
- ¿Cómo puedes evitar que un conflicto tenga un impacto negativo en tus relaciones con otros?



RESOLUCION DE CONFLICTOS

El conflicto es una parte inevitable de la vida. Los conflictos pueden obstaculizar el progreso en cualquier organización, equipo, o en las relaciones personales.

Aprender a prevenir y solucionar conflictos es importante para los jóvenes socialmente vulnerables, porque pueden ayudarlos a disminuir la desconexión, que es uno de los principales indicadores de vulnerabilidad social. Resolver conflictos de manera efectiva trae muchos beneficios, como el fortalecimiento de relaciones. Si no se gestionan correctamente, pueden ocasionar muchos perjuicios, siendo el primer paso, entender nuestras emociones, expectativas y comportamientos.

Los jóvenes con estas habilidades son capaces de:

- Comunicarse de manera verbal y no verbal eficazmente

- Escuchar activamente todas las perspectivas, para gestionar y desactivar los conflictos dentro de un equipo

- Asumir la responsabilidad de mantener y fortalecer el vínculo del equipo.

Cuando más personas en un equipo mejoran sus habilidades de resolución de conflictos, el equipo es capaz de construir una base más sólida para el éxito. Y para ello convendrá

- Evitar palabras y acciones irrespetuosas.
- Encontrar áreas comunes de acuerdo
- Fomentar un entorno de trabajo colaborativo.

El conflicto puede ser productivo cuando se maneja adecuadamente. Cuando los conflictos no son correctamente abordados, pueden ser muy destructivos.



DINÁMICA: TESOROS

OBJETIVO

Aprender a resolver conflictos, siendo el primer paso, comprendemos a nosotros mismos, emociones, expectativas y comportamiento.

MATERIAL

Petos, conos y balones de fútbol

CÓMO JUGAR

Crema un rectángulo 15 x 15 metros, y en cada esquina delimita un rectángulo también con conos. Coloca todos los conos y petos en el centro. Los conos y petos son tesoros, debiendo los jugadores, conseguir todos los posibles trayéndolos a tu esquina, conduciendo un balón. Traer a su esquina un cono o peto, y guardarlos, vigilando a su vez que nadie se los quite. Jugar quince minutos.

Posteriormente, cada equipo pone dos reglas que hagan el juego más dinámico e incluso agresivo. A su vez, incorporar otra regla que reduzca el nivel de conflicto. El ejercicio con las nuevas reglas, durará 10 minutos.



REFLEXIONES FINALES

- ¿Cómo te sentías cuando había conflicto confundido o seguro? ¿Disfrutabas del ambiente?
- ¿Qué reglas han ayudado más a resolver los conflictos o prevenirlos?

GLOSARIO

Alimento saludable: es aquel que contiene todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Alimentación: proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable: es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada.

Autoestima: expresa la magnitud en la que una persona se valora a sí misma.

Caloría: unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua de 14,5 a 15,5°C a presión normal. Se denomina caloría pequeña.

Comunicación: proceso que permite la interacción verbal o de la expresión corporal, entre dos o más individuos o grupos.

Dieta: mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, los hábitos saludables y el valor cultural de los alimentos.

Educación en alimentación y nutrición: conjunto de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, conducentes a la salud y el bienestar. En este contexto, la actividad física es

considerada una conducta relacionada con la nutrición.

Grasas o lípidos: nutrientes que proporcionan energía al organismo y sirven de transporte a las vitaminas liposolubles. Los aceites vegetales y las grasas de origen marino aportan ácidos grasos esenciales para el crecimiento, el desarrollo del cerebro, la visión y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Hábitos alimentarios: conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, prepara y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Hábitos de higiene: forma de comportamiento del individuo como relación a la limpieza diaria de su cuerpo, y a las medidas de limpieza que adopta en determinados momentos, así como en la preparación y el almacenamiento de los alimentos.

Hidratos de carbono: nutrientes que aportan principalmente energía, incluyen los azúcares. Almidones y la fibra dietética.

Higiene de los alimentos: acciones de limpieza y cuidado que se aplican al elaborar, distribuir y almacenar un alimento para que permanezca en buenas condiciones sanitarias.

Necesidades nutricionales: cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus

variadas y complejas funciones.

Nutrición: proceso involuntario, autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.

Nutrientes: sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo: los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Obesidad: enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo con relación a la masa corporal.

Pirámide alimentaria: es la clasificación de alimentos que orienta a la población para que consuma una alimentación saludable. Agrupa los alimentos con aporte nutricional semejante. La ubicación y el tamaño de cada grupo de alimentos indican la proporción en la que se deben incluir en la alimentación diaria.

Prevención: adopción de medidas para evitar algún peligro, enfermedad o accidente, a través de actividades educativas y de información específica sobre el peligro que se desea evitar.

Proteínas: nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra las enfermedades. Están formadas por aminoácidos esenciales y no esenciales. Las proteínas también proporcionan energía al organismo.

Requerimiento nutricional: cantidad mínima de energía y de nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo sano necesita para asegurar su integridad y el buen funcionamiento del organismo.

Salud: según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.



MEFA
FOUNDATION
for children

Feo



RED DEPORTE
— hope in motion —

Con el apoyo de:



MEFA
FOUNDATION
for children