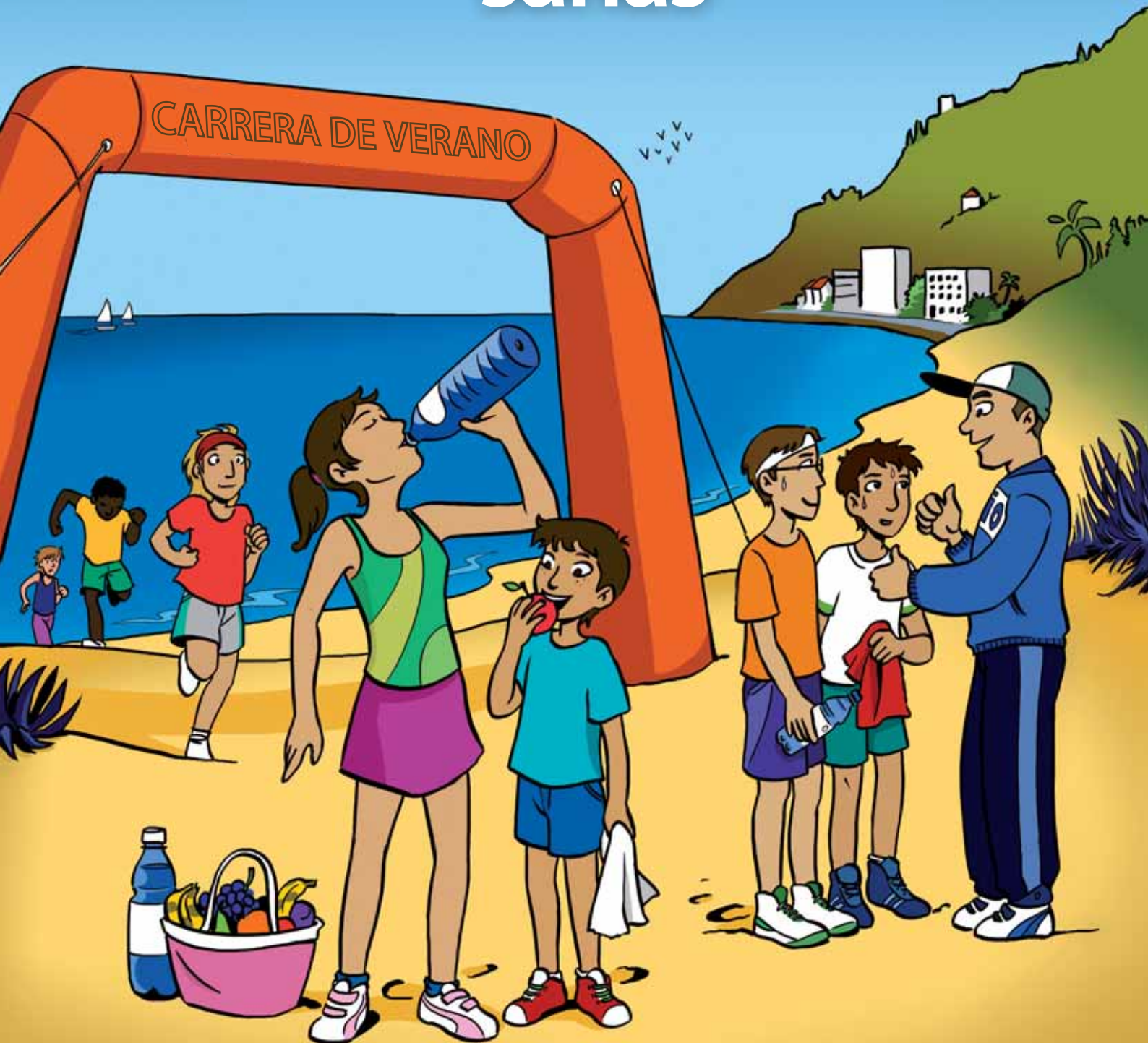




COMISIÓN  
EUROPEA

Espacio Europeo  
de Investigación

# Unas vacaciones sanas



## Unas vacaciones sanas

Autor de la versión original: Lisa LOCCHI, junto con Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ y Nathalie VERCRUYSSÉ

Editor: Martin Keith PIPER

Ilustrador: Aelys HASBUN, para «Let it Bee»

Coordinación de la traducción: Emilie TOURNIER

## Food, Agriculture and Fisheries, and Biotechnology

Knowledge-Based Bio-Economy (KBBE)

### Comisión Europea

Dirección General de Investigación e Innovación

Dirección de Biotecnologías, Agricultura y Alimentación

Contacto: Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ

E-mail: [Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu](mailto:Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu)

Dirección de Salud

Contacto: Nathalie VERCRUYSSÉ

E-mail: [Nathalie.VERCRUYSSÉ@ec.europa.eu](mailto:Nathalie.VERCRUYSSÉ@ec.europa.eu)





# Unas vacaciones sanas







Ha llegado el verano. Carlos, Mónica y Nicolás están haciendo las maletas mientras esperan que vuelvan sus padres a casa. Les hace muchísima ilusión salir todos juntos de vacaciones y dejar atrás la gran ciudad.





Hay problemas en el Centro de Tecnología del Motor, donde trabajan los padres de Carlos, Mónica y Nicolás: el nuevo prototipo de motor no marcha bien...



¡Qué ganas tengo de que llegue mañana! ¡Tres semanas de vacaciones! Estoy agotada.

¡OH NO!  
¡Otra vez!



El coche sigue yendo demasiado despacio. Hay algo que no funciona bien, pero ¿qué?

El jefe quiere ver en su despacho a todos los ingenieros.



Vamos a ver, sé que todos os estáis esforzando al máximo, pero el nuevo motor sigue sin funcionar. Y aquí sí que no podemos fallar. Vamos a tener que seguir trabajando.

Lo que significa que quedan cancelados todos los permisos.



¡Qué desastre! ¡Nosotros ya tenemos todo pagado! ¡Salimos mañana de vacaciones!

Estoy de acuerdo contigo, Elena, pero no se me ocurre qué podemos hacer...



Me parece que a este paso nos quedamos sin playa...

¡Pfffff!







¿Qué pasa, hermanito?  
¿Cómo va eso?



Peor imposible.  
Han surgido problemas en  
el trabajo y no podemos  
irnos de vacaciones...

Cuánto lo siento...  
¿Qué vais a hacer  
con los niños?



No sé. Tendrán  
que quedarse aquí  
con nosotros...

¡De ninguna manera! Sácales  
los billetes y mándalos para  
acá. Estaremos encantados  
de que vengan...



AL DÍA SIGUIENTE...

Venga, ¡animaos!  
¿No os apetece ver  
a los primos?

Pues...  
no mucho.

Carlos, cuida de Mónica  
y Nicolás. Y en cuanto  
lleguéis, instalas la  
webcam en el PC del tío  
y nos llamáis, ¿vale?

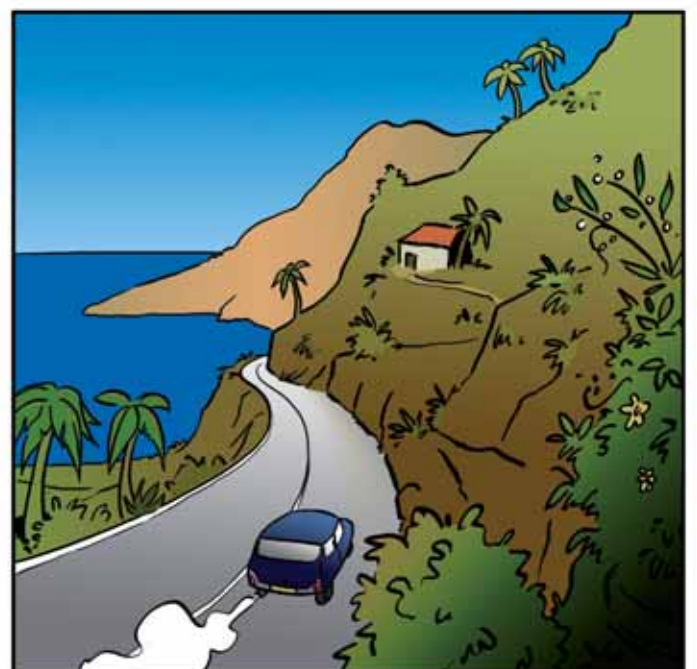
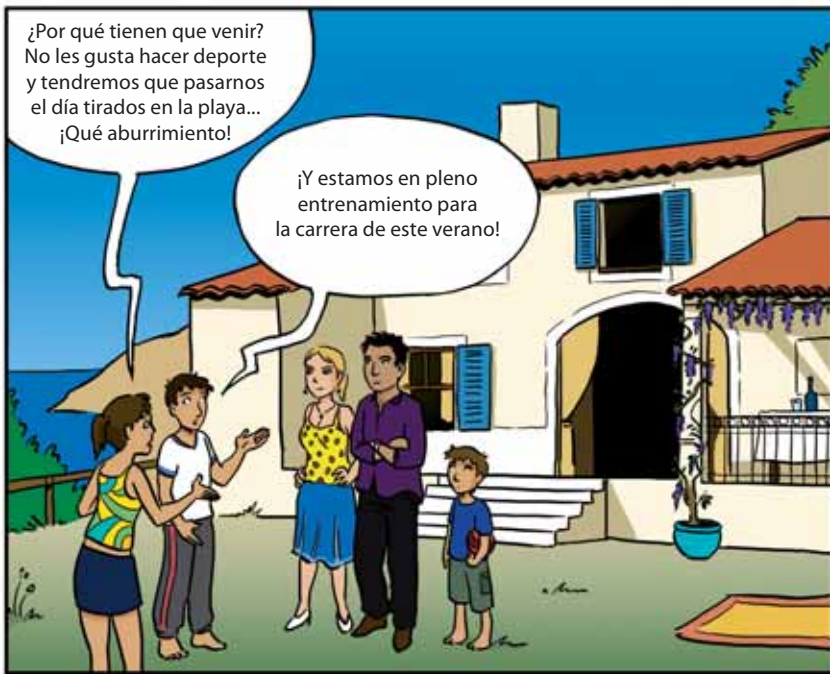


Vale, mamá, no te  
preocupes, todo irá bien.

Y no os olvidéis: ¡todas  
las tardes, a las ocho!











¡A cenar!  
¡Lavaos las manos y a la mesa! Ati ha  
preparado pescado a la plancha  
con salsa de limón, patatas  
y zanahorias.  
¡Ya veréis que rico!

¡Mmm!  
¡Riquísimo!



Estoy tan cansada  
que no tengo  
hambre.  
¿Hay yogur?

¿Puedo irme al  
ordenador?

Nada de yogur, Mónica.  
Esto es lo que hay de cena.  
Venga, siéntate y come.

Y tú, Carlos,  
ya podrás navegar  
después.



Hola mamá, estamos  
muy bien.

¡Estupendo! ¡Hasta  
mañana a las ocho!



Oye, Mónica, mañana  
vamos a correr, ¿vale?

Eeeh... Estoy  
de vacaciones...  
Me apetece estar  
tranquila y leer.



Pues no puedes.  
Mi madre ya nos ha  
inscrito en la carrera.

¿Qué carrera?



En verano, los clubs deportivos  
de aquí organizan una  
carrera, y nos entrenamos  
todas las mañanas.

Uf, qué cansancio...  
Yo es que estoy...

Lo que estás es...

¿Qué?



Pues... un poco flacucha.  
¿No haces nada  
de deporte?

Marina, lo de  
flacucha no  
me ha hecho  
mucha gracia...



Perdona, tienes razón,  
solo somos diferentes.  
¡Vamos a dormir y mañana  
te ponemos en forma!





¡A desayunar! ¿Dónde están el chocolate, el azúcar y la mermelada?

¿Por qué no tomas un poco de fruta, que está llena de vitaminas y de energía?

¿Ha visto alguien a Mónica?



Buenos días. Aaaaah... No he dormido nada bien...

Seguro que pasaste demasiado tiempo delante del ordenador.

Venga, desayuna algo.

A lo mejor dentro de un rato...



Carlos y Mónica, ¡no habéis desayunado nada! El desayuno es tan importante para el cuerpo como para la mente.

Es que por las mañanas no tenemos mucha hambre.



¿Y cómo os las vais a arreglar hoy? El entrenamiento es duro y un buen desayuno os da la energía que necesitáis durante el día...

Si me entra hambre, me comeré una de las galletas que lleva Nicolás...



Hola, chavales, me llamo Antonio y soy vuestro entrenador. ¡Voy a entrenaros para la carrera!

¿Qué deportes practicáis?

En el colegio tenemos clase de gimnasia un día a la semana, y a veces vamos a esquiar...



No es mucho... Vais a necesitar bastante preparación para la carrera. Para empezar correremos hoy cinco minutos. Mañana, diez. ¡Y dentro de dos semanas, estaréis listos para correr con nosotros!



¿Cómo? ¿Cinco minutos? ¿Nada más?

Sí, es un tiempo perfecto para ir ganando resistencia.

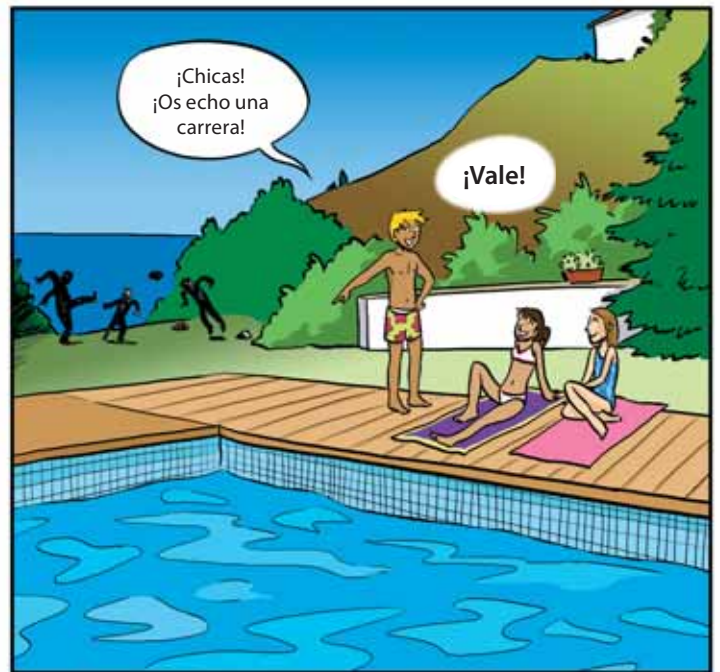
























Qué bien lo estamos pasando aquí... ¡Me encanta hacer tanto deporte!

Síííí.  
Y luego voy a salir a navegar con Lucas.



Qué distinto es esto a la ciudad... ¡Me gusta mucho correr!

A lo mejor mamá y papá nos apuntan a un centro deportivo cuando volvamos a casa...



¡Qué buena idea, Carlos!



¡Qué buen aspecto tienes, Mónica!

Me encuentro genial y me encanta correr, pero me duelen un poco las piernas...



Eso es normal al empezar. Pero, según vayas estando más en forma, tendrás que esforzarte menos.

¡Ojalá que sea así!  
¡Venga, vamos, no te pares!



Estos barcos son pequeñísimos. ¡No puedo creer que sirvan para navegar!

Tienes razón.  
¡Son enanos!

















Papá, ¿conseguiste arreglar el motor en el trabajo?

Pues sí. Resultó que el problema no era el motor sino el combustible. Una vez que lo cambiamos, funcionó perfectamente. ¿Sabías que un combustible adecuado puede hacer que un motor funcione mejor?

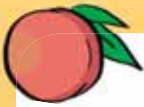


Pues claro, ¡eso lo sabemos TODOS!

¡Lo mismo pasa con las personas! Si no llenamos el cuerpo con el combustible adecuado y no hacemos suficiente ejercicio..., nuestros motores también se estropean.







## Ideas para mantenerse sano, fuerte e inteligente

- 1) **No te sirvas demasiada comida en el plato** y deja de comer cuando te sientas lleno.
- 2) **Las verduras son muy sanas** y no tienen por qué ser aburridas. ¡Llena tu plato de salud y de color!:

Verde: espinacas, brécol, guisantes, calabacines, judías verdes.

Naranja: zanahorias

Amarillo: patatas

Rojo: tomates, pimientos rojos

Morado: berenjenas

Blanco: brotes de soja, repollo

**Evita las verduras fritas o servidas con nata, queso o salsas a base de mantequilla. ¡Échales aceite de oliva!**

- 3) **Consume calcio para fortalecer los huesos:** leche desnatada o semidesnatada y otros productos lácteos, como yogur.
- 4) **Come fruta todos los días después de las comidas o como tentempié.** Está llena de vitaminas y te da mucha energía.
- 5) **Consume MENOS sal, azúcar y grasa.**
- 6) **¡Muévete!** El ejercicio es fundamental porque fortalece los músculos y quema calorías. El simple hecho de jugar al aire libre te hará sentir mejor.
- 7) **Bebe agua** en lugar de refrescos azucarados.





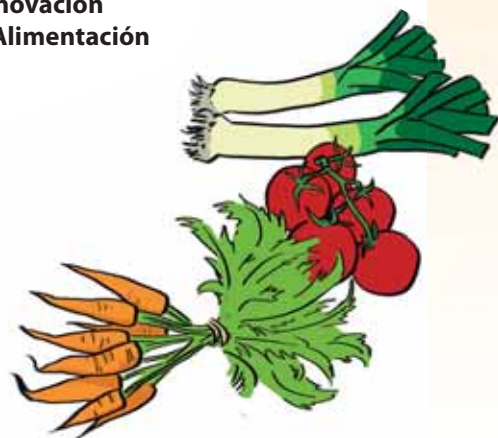
## Investigación de la Unión Europea sobre alimentación y salud

IDEFICS - [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)  
HELENA - [www.helenastudy.com](http://www.helenastudy.com)  
PROCHILDREN - [www.prochildren.org](http://www.prochildren.org)  
DIOGENES - [www.diogenes-eu.org](http://www.diogenes-eu.org)  
LIPGENE - [www.ucd.ie/lipgene](http://www.ucd.ie/lipgene)  
NUTRIMENTHE - [www.nutrimenthe.eu](http://www.nutrimenthe.eu)  
ADAPT - [www.ADAPT-EU.net](http://www.ADAPT-EU.net)  
DIABIMMUNE - [www.diabimmune.org](http://www.diabimmune.org)  
DIAPREPP - [www.diaprepp.eu](http://www.diaprepp.eu)  
PREPOBEDIA - [www.prepobedia.org](http://www.prepobedia.org)  
DIAMAP - [www.diamap.eu](http://www.diamap.eu)  
LipidomicNet - [www.lipidomicnet.org](http://www.lipidomicnet.org)  
METABO - [www.metabo-eu.org](http://www.metabo-eu.org)  
DiAdvisor - [www.diadvisor.eu](http://www.diadvisor.eu)  
DIABESITY - [www.eurodiabesity.org](http://www.eurodiabesity.org)  
EUROSTEMCELL - [www.eurostemcell.org](http://www.eurostemcell.org)  
EARNEST - [www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html](http://www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html)  
EUROTHYMAIDE - [www.eurothymaide.org/common/home.asp](http://www.eurothymaide.org/common/home.asp)  
IMMIDIAB - [www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab](http://www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab)  
EUGENE2 - [www.eugene2.com](http://www.eugene2.com)  
HEPADIP - [www.hepadip.org](http://www.hepadip.org)  
EXGENESIS - [www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis](http://www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis)  
EURODIA - [www.eurodia.info/](http://www.eurodia.info/)  
SAVEBETA - [www.savebeta.eu](http://www.savebeta.eu)  
EUROPREVOB - [www.lshtm.ac.uk/hsru/prevob](http://www.lshtm.ac.uk/hsru/prevob)  
HOPE - [www.hopeproject.eu/](http://www.hopeproject.eu/)  
LIPIDOMICS - [www.lipidomics.net](http://www.lipidomics.net)

La investigación que financia la Unión Europea en materia de alimentación y salud trata de determinar los factores que influyen en la obesidad, así como las formas más eficaces de impedir que los niños cojan sobrepeso. Los sitios web que la Unión tiene consagrados a la investigación constituyen una fuente fiable de información que no solo permite conocer mejor los beneficios que conlleva una vida sana, sino que además ofrece una visión privilegiada de los últimos resultados a los que han conducido las labores de investigación.

**Comisión Europea**  
**Dirección General de Investigación e Innovación**  
**Dirección de Biotecnologías, Agricultura y Alimentación**  
**Dirección de Salud**

\* Consulta los sitios web de la Comisión Europea:  
«La pandilla sabrosa»: [http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index\\_es.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_es.htm)  
Directrices sobre la actividad física: [http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm)  
Plan de consumo de fruta en las escuelas: [http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index_en.htm)





## CÓMO OBTENER LAS PUBLICACIONES DE LA UNIÓN EUROPEA

### Publicaciones gratuitas:

- A través de EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).
- En las representaciones o delegaciones de la Unión Europea. Para ponerse en contacto con ellas, consulte el sitio <http://ec.europa.eu> o envíe un fax al número +352 2929-42758.

### Publicaciones de pago:

- A través de EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).

### Suscripciones de pago (por ejemplo, a las series anuales del *Diario Oficial de la Unión Europea* o a las recopilaciones de la jurisprudencia del Tribunal de Justicia de la Unión Europea).

- A través de los distribuidores comerciales de la Oficina de Publicaciones de la Unión Europea ([http://publications.europa.eu/others/agents/index\\_es.htm](http://publications.europa.eu/others/agents/index_es.htm)).

### *Europe Direct es un servicio que le ayudará a encontrar respuestas a sus preguntas sobre la Unión Europea*

Número de teléfono gratuito (\*):

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\*) Algunos operadores de telefonía móvil no autorizan el acceso a los números 00 800 o cobran por ello.

## AVISO JURÍDICO

Ni la Comisión Europea ni nadie que actúe en su nombre se responsabilizará del uso que pudiera hacerse de esta información. Las opiniones expresadas solo comprometen a su autor y no pueden considerarse una posición oficial de la Comisión Europea.

Más información sobre la Unión Europea, en el servidor Europa de Internet (<http://europa.eu>).

Comisión Europea  
Unas vacaciones sanas  
Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2011  
2011 — 20 pp. — 21 x 29,7 cm  
ISBN 978-92-79-18498-7  
doi:10.2777/31146

© Unión Europea, 2011  
Reproducción autorizada, con indicación de la fuente bibliográfica

**Printed in Belgium**

IMPRESO EN PAPEL BLANQUEADO SIN CLORO ELEMENTAL (ECF)







COMISIÓN EUROPEA  
Espacio Europeo de Investigación

KI-81-08-441-ES-C

## ¡Mantente en forma y diviértete!

Carlos, Mónica y Nicolás descubren una forma de vida diferente cuando van a pasar las vacaciones de verano con sus primos... Tienen que cambiar algunos de sus malos hábitos para poder participar en la carrera.

Haz como Carlos, Mónica y Nicolás:  
¡comienza a cuidar tu salud!

Estar en forma es importante... ¡Y tan sencillo!  
¡Basta con comer bien y hacer ejercicio!

Recuerda que, si estás en forma, tu cuerpo funcionará y se sentirá mejor y podrá hacer todo lo que le pidas que haga. Te ayudará también a mantener un peso saludable y a concentrarte mejor en los estudios.

Recuerda las palabras del entrenador:

«Nuestro cuerpo es como un motor:  
necesita el combustible adecuado.»



Oficina de Publicaciones

ISBN 978-92-79-18498-7



9 789279 184987