

# ¿Ha encogido el jersey?

Julia San Miguel  
Ilustraciones de Margarita Menéndez





El libro titulado *¿Ha encogido el jersey?* forma parte del proyecto **VIVIR EN SALUD**, organizado por **FUNDACIÓN MAPFRE** con la colaboración de **FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)** del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

**VIVIR EN SALUD** nace con la intención de ser un estímulo para la sociedad a la hora de reflexionar sobre la salud, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación sana y el ejercicio físico que repercutan de forma directa en estilos de vida y en un desarrollo saludable del entorno social, familiar y laboral, mejorando nuestra calidad de vida.

**VIVIR EN SALUD** desarrolla materiales educativos dirigidos a padres, madres, jóvenes y adolescentes, docentes y profesionales (de la educación, sanidad, hostelería...). Todos ellos se pueden obtener, gratuitamente, en las siguientes webs:

[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)

[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)

**FUNDACIÓN MAPFRE**



Primera edición: abril de 2008  
Cuarta edición: agosto de 2012  
Edición especial para el proyecto vivir en salud de FUNDACIÓN MAPFRE

Coordinación editorial: Teresa Marcos  
Edición: Carla Balzaretti  
Diseño de cubierta: Jonás Gutiérrez  
Revisión técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza

Texto: Julia San Miguel  
Ilustraciones: Margarita Menéndez

© Fundación Mapfre, 2008  
Paseo de Recoletos, 23  
28004 Madrid  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

© Ediciones SM, 2008  
Impresores, 2 – Urbanización Prado del Espino  
28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ISBN: 978-84-9844-401-8  
Depósito legal: M-28647-2012  
Impreso en la UE / *Printed in EU*

*Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Edición no venal. Prohibida su venta.*

# ¿Ha encogido el jersey?

Julia San Miguel

Ilustraciones de Margarita Menéndez



Pipo  y Tuno  eran .

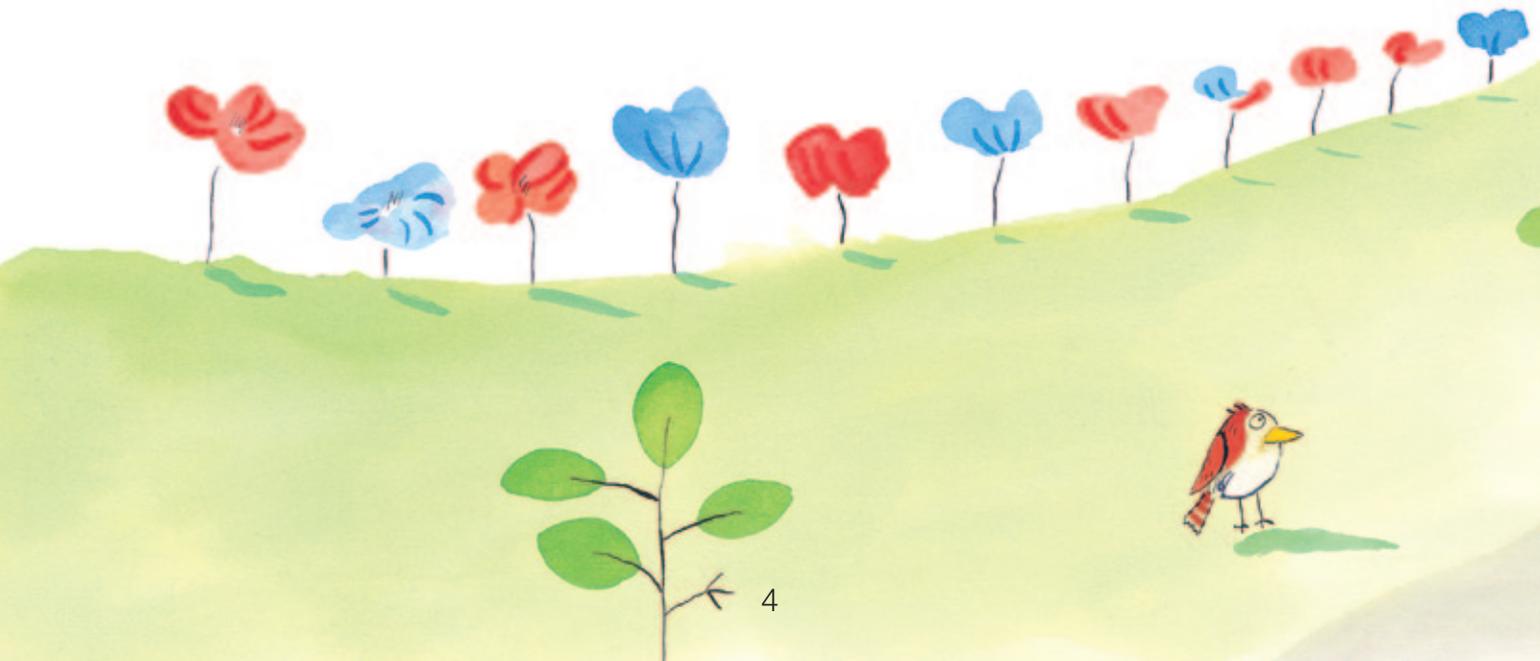
Se parecían tanto como dos ,

y para distinguirlos,

 siempre llevaba un ,

de color  y el jersey de 

era siempre de color .



Pero cuando nadie los veía, los



se intercambiaban los



y hacían de las suyas.



Pintaban  en la ,

revolvían las  del 

y se comían la última  en la 

sin que nadie supiera

quién de los  había sido.



—¡He visto salir corriendo a !

—¡No, no! ¡Ese era !

Y los  se reían.

¡Incluso a Mikaela , su perrita,

conseguían engañarla!



Un buen , sin embargo, hasta 

comenzó a saber quién de los 

se había comido la última 

de la , quién había revuelto

las  y quién había hecho

 en la .



-¡Te pillé, !

-¡Te pillé, !

Y los señalaban con el 

sin dudarlo.



En  , su hermana Lara 

no paraba de cantar:

-¡¡A  le queda pequeño el  !!

¡A  le queda pequeño el  !

Su mamá  revisó el ,

y el  estaba perfecto,

no había encogido en la .

Entonces, miró con atención a



y a , ¡y abrió mucho los   !

Los  salieron corriendo

para mirarse en el .



¡¡Horror!! ¡¡Qué veían sus   !!

¡¡Ya no eran iguales como dos    !!

—¡ , has engordado!

—exclamó .

—¿Por qué? —se preguntó

extrañado .

—Eso es lo que tenemos que averiguar.



Y como dos buenos 

 comenzó a observar con 

lo que hacía 

y  lo que hacía .



Suena el  y 

se levanta de la .

Mientras se viste, le llega el 

a  con  y .

En la , además, hay 

y  de .





se relame. Se había pasado

toda la



buscando



por el



, ¡y estaba hambriento!





sigue en la



le chupetea el

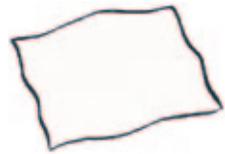


—¡Cinco minutos más!

Y se tapa la



con la



Cuando



se levanta de la



ya se ha lavado los



y está a punto de salir por la



—¡Espérame,



!

Y sin lavarse ni desayunar,



coge su



y sale corriendo

detrás de



En el ,  apenas

puede correr.

El  le mira preocupado.

—¿Has desayunado, ?

Como respuesta, oye cómo

le rugen las .

A la hora de la , 

está hambriento, pero las  con 

no le gustan, y solo quiere comer



muchas



, las suyas

y las que le quita a



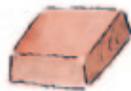
La



la esconde en su



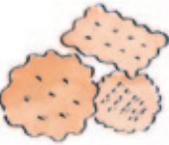
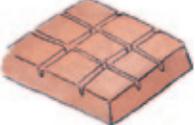
soñando con una



Mientras  y  sacan

a pasear a ,

 los espera viendo la 

y comiendo  de .

Cuando vuelven, el  está vacío.



—¡!, ¡te las has comido todas!

Y  y  se preparan un .

—¡Yo también quiero merendar!

—exclama .



Después de preparar sus 

 y  ayudan

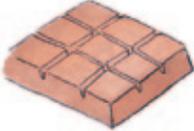
a poner la  para la cena.

 no se mueve del .

Hay  y .

con  dulces como .



Pero  solo quiere  .

 ya ha visto con su  bastante.

—Tendrías que tomar  —le dice,

partiendo una  por la mitad.



El  a  les hace cosquillas

en la , y , , 

y papá  no paran de reírse.

—¡Es una  mágica!

—exclama .

—¡Qué divertido! ¡Quiero más! —pide .

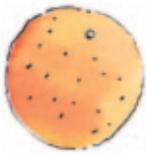
 los mira con envidia.

—Prueba solo un gajo —le dice .



Y cuando lo coge,  le ladra.

Ella también quiere.

Seguro que ese gajo de 

está mucho más rico que el 

que tiene escondido en el .

# VOCABULARIO



aroma  
AROMA



chocolate  
CHOCOLATE



azul  
AZUL



colegio  
COLEGIO



bocadillo  
BOCADILLO



comida  
COMIDA



bolsillo  
BOLSILLO



dedo  
DEDO



cabeza  
CABEZA



desierto  
DESIERTO



cama  
CAMA



despertador  
DESPERTADOR



caramelos  
CARAMELOS



detectives  
DETECTIVES



casa  
CASA



día  
DÍA



dientes  
DIENTES



gotas de agua  
GOTAS DE AGUA



ensalada  
ENSALADA



hueso  
HUESO



espejo  
ESPEJO



jardín  
JARDÍN



fruta  
FRUTA



jersey  
JERSEY



galletas  
GALLETAS



judías verdes  
JUDÍAS VERDES



garabatos  
GARABATOS



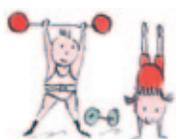
Lara  
LARA



gemelos  
GEMELOS



lavadora  
LAVADORA



gimnasio  
GIMNASIO



leche  
LECHE



lupa  
LUPA



naranja  
NARANJA



mamá  
MAMÁ



nariz  
NARIZ



mantequilla  
MANTEQUILLA



nevera  
NEVERA



manzana  
MANZANA



noche  
NOCHE



mermelada  
MERMELADA



ojos  
OJOS



mesa  
MESA



onza de chocolate  
ONZA DE CHOCOLATE



Mikaela  
MIKAELA



papá  
PAPÁ



mochila  
MOCHILA



paquete  
PAQUETE



patatas fritas  
PATATAS FRITAS



sillón  
SILLÓN



pescado  
PESCADO



tele  
TELE



pie  
PIE



tesoros  
TESOROS



Pipo  
PIPO



tomatitos  
TOMATITOS



pizarra  
PIZARRA



tostadas  
TOSTADAS



profesor  
PROFESOR



tripas  
TRIPAS



puerta  
PUERTA



Tuno  
TUNO



rojo  
ROJO



zanahoria  
ZANAHORIA



sábana  
SÁBANA



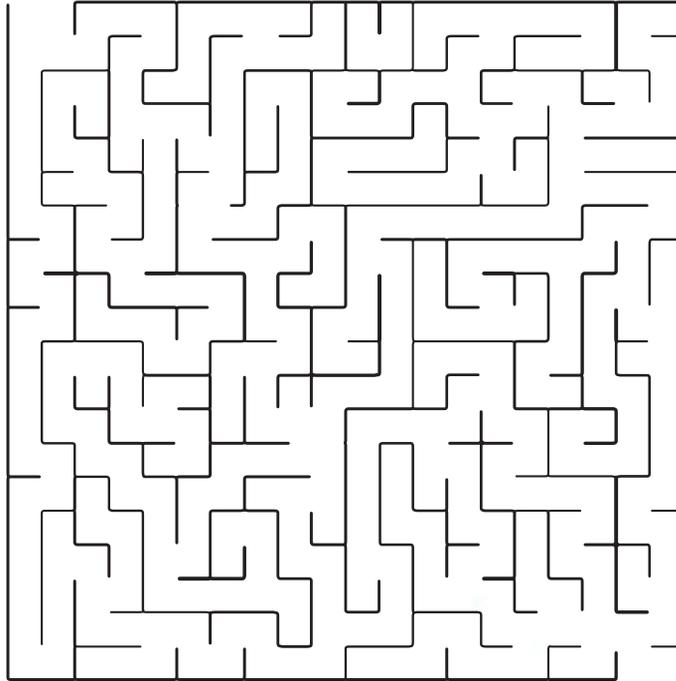
zumo  
ZUMO



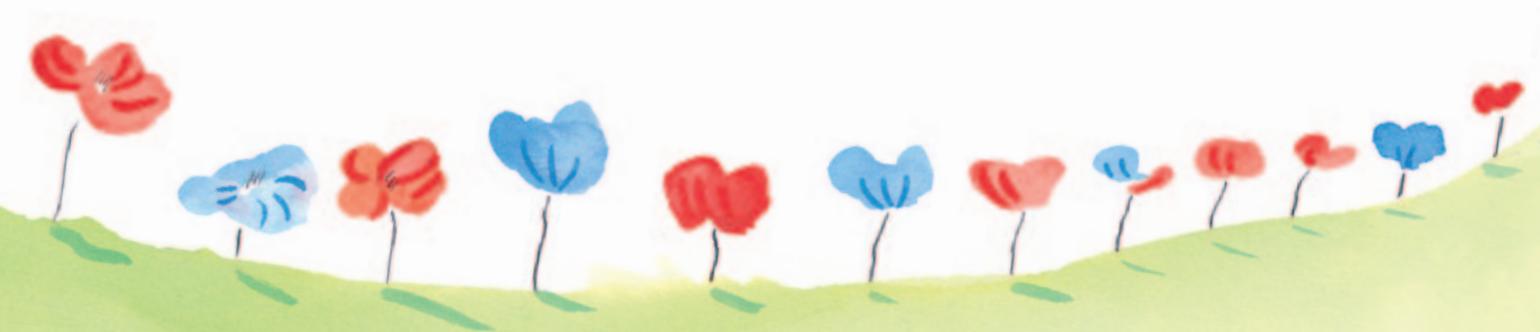
## VIVIR EN SALUD DESDE LA FAMILIA

- Hay que prestar atención a las necesidades más básicas de nuestros hijos, como su seguridad, el sueño regular y una alimentación sana y equilibrada.
- Es importante variar con frecuencia los alimentos de la dieta, comiendo cantidades adecuadas en función de la edad, peso y actividad física realizada.
- El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan durante el día.
- Las chucherías carecen de valor nutricional y, sin embargo, aportan muchas calorías, provocan saciedad e inapetencia, además de favorecer la caries dental.
- No hay que utilizar alimentos como “premio” o “regalo”.
- Debemos evitar el consumo de comida precocinada.
- No excluir alimentos, ya que no existen alimentos que engorden o adelgacen. Los alimentos son un conjunto de diferentes nutrientes para que el organismo funcione bien.
- Mantener unos horarios estables para comer.
- La comida debe ser un acto social, una ocasión de diálogo con la familia.
- La actividad física ha de ser un activo en el entorno familiar. No olvidemos que la inactividad, por regla general, se debe a la influencia del entorno. Por eso es tan importante que padres y madres sirvan como “modelos” transmitiendo un estilo de vida saludable.

● Ayuda a Pipo y Tuno a encontrar la riquísima comida que su madre les ha preparado:



 Tuno no quiere que su jersey siga encogiéndose. En su casa le han dicho que ya no podrá comer algunas cosas que antes comía, pues ahora debe empezar a comer sano. ¿Cuáles de estos alimentos crees que son sanos? Rodéalos con un círculo.





Los pictogramas son ilustraciones intercaladas en el cuento que representan un sustantivo. Mientras el adulto lee, el niño estará atento a la lectura para “leer” el pictograma.

Este sistema de lectura está pensado para que el niño que aún no sabe leer, o cuyo nivel lector es todavía inicial, siga el cuento gracias a los pictogramas.

Vosotros, padres y madres, podéis continuar con la tarea educativa sobre hábitos de vida saludable que ha iniciado FUNDACIÓN MAPFRE.

Es importante que al mismo tiempo que os divertís leyendo, reflexionéis juntos sobre qué alimentos se han de comer a diario para estar sanos y los que tan solo se pueden tomar de manera excepcional.

Al acabar de leer el pictograma, animad a vuestro hijo o hija para que complete los pasatiempos que aparecen al final del libro; así recordará lo que ha aprendido.

Si deseas más información sobre el proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE o quieres colaborar en su difusión, ponte en contacto con nosotros a través de las siguientes webs:

**[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)**  
**[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)**  
**[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)**

