

# Programa de Prevención de la Obesidad en la Infancia



Nivel 0-1

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA

## CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 0-1

*Nota.* Este cuaderno está dirigido a alumnado de *Primero de Educación Primaria* que aún no ha desarrollado competencia lecto-escritora, así como a aquel alumnado que presenta *Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE)* que le dificultan el acceso al código escrito.

Fundación **MAPFRE**  
**g**uanarteme

**QCIO**  
Asociación Canaria para la  
INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

© del texto:

SARA C. DE LEÓN, YERAY NÓVOA-MEDINA, Y LUIS PEÑA

© de las actividades, las ilustraciones y la portada:

SARA C. DE LEÓN

© de la edición:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ASOCIACIÓN CANARIA PARA LA INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

© Créditos de las imágenes:

**Fotografías:** Las fotografías incluidas en este cuaderno han sido extraídas de pixabay.com, pxfuel.com, pxhere.com, piqsels.com, libreshot.com, y plinclipart.com.

**Iconos:** Los iconos incluidos en este cuaderno han sido extraídos de handdrawngoods.com y allppt.com.

Realización:

SARA C. DE LEÓN

Impresión:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Edita:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ISBN: 978-84-17725-06-8

Depósito legal: xxxxxxxxxxxxxx

1ª EDICIÓN

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, 2020.

Agradecimientos:

Nuestro agradecimiento a la Asociación Canaria para la Investigación Pediátrica (ACIP Canarias), al Grupo de Investigación Dificultades Específicas de Aprendizaje, Psicolingüística y Tecnologías de la Información y la Comunicación (DEAP&NT), y a la Universidad de La Laguna por su colaboración en este proyecto.



# ÍNDICE

<b>UNIDAD 1: LOS ALIMENTOS</b>	<b>5</b>
Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?	5
<b>¿QUÉ ES UN ALIMENTO?</b>	<b>6</b>
Actividad 2. Rodea los alimentos	6
Actividad 3. Alimentos saludables y no saludables.	7
Actividad 4. Videos "Aventuras reflexivas".	8
Actividad 5. Completa.	9
Actividad 6. Carteles reflexivos.	9
<b>TIPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>10</b>
Actividad 7. Tus alimentos favoritos.	11
Actividad 8. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas:	14
<b>¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA PODEMOS COMER CADA ALIMENTO?</b>	<b>17</b>
Actividad 9. Ingredientes.	18
<b>RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN</b>	<b>22</b>
Actividad 10. Agrupa cada alimento en su categoría.	22
Actividad 11. Identificamos alimentos saludables.	24
<b>UNIDAD 2: HIGIENE</b>	<b>27</b>
Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?	27
<b>HÁBITOS DE HIGIENE</b>	<b>28</b>
<b>CUIDAMOS NUESTRA HIGIENE</b>	<b>28</b>
Actividad 2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?	29
<b>LAVADO DE DIENTES</b>	<b>31</b>
Actividad 3. Videos: Cepillado de dientes.	32
<b>CUIDADO DEL CEPILLO DE DIENTES</b>	<b>32</b>
<b>RECAPITULACIÓN: HIGIENE</b>	<b>34</b>
Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene.	34
Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?	36

Actividad 6. Ordena la secuencia.	37
Actividad 7. Une con flechas.	37
Actividad 8. Videos: "Yo me cuido".	38

### UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO 40

#### PRACTICAR DEPORTE 40

Actividad 1. Reflexionamos.	42
-----------------------------	----

#### ¿QUÉ ES EL SOBREPESO? 43

Actividad 2. ¿Qué hábitos tengo que cambiar?	45
--	----

Actividad 3. Comer en excess.	47
-------------------------------	----

Actividad 4. Identificamos conductas saludables.	47
--	----

#### TIEMPO DE DESCANSO 48

Actividad 5. ¿Quién necesita dormir más?	49
--	----

#### RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO 52

Actividad 6. Laberinto.	52
-------------------------	----

Actividad 7. Un día en la vida de María.	53
--	----

Actividad 8. ¿Qué actividad física haces para estar sano?	54
---	----

### BIBLIOGRAFÍA 57

#### TEÓRICA 57

#### RECURSOS MULTIMEDIA 58

# UNIDAD 1: LOS ALIMENTOS

En esta unidad trabajaremos qué son los alimentos y qué alimentos debemos consumir para estar sanos y fuertes. Antes de empezar vamos a comprobar qué es lo que sabemos!

## Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?



Tiempo para hablar:

1. Observa la imagen. 

2. Piensa. 

3. Responde a las preguntas. 

# ¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

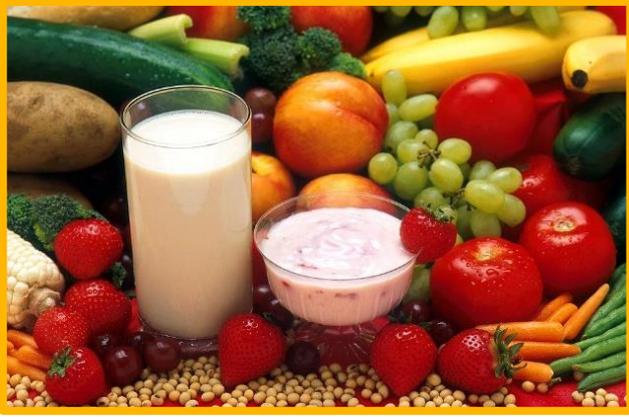
## Actividad 2. Rodea los alimentos

1. Observa los dibujos. 

2. Rodea de verde  todos los alimentos  
y tacha de rojo  los que no sean  
alimentos. 



Existen alimentos **saludables** y **no saludables**.



Los alimentos **saludables** nos ayudan a estar sanos y fuertes.

Los alimentos **no saludables** son malos para nuestro cuerpo.



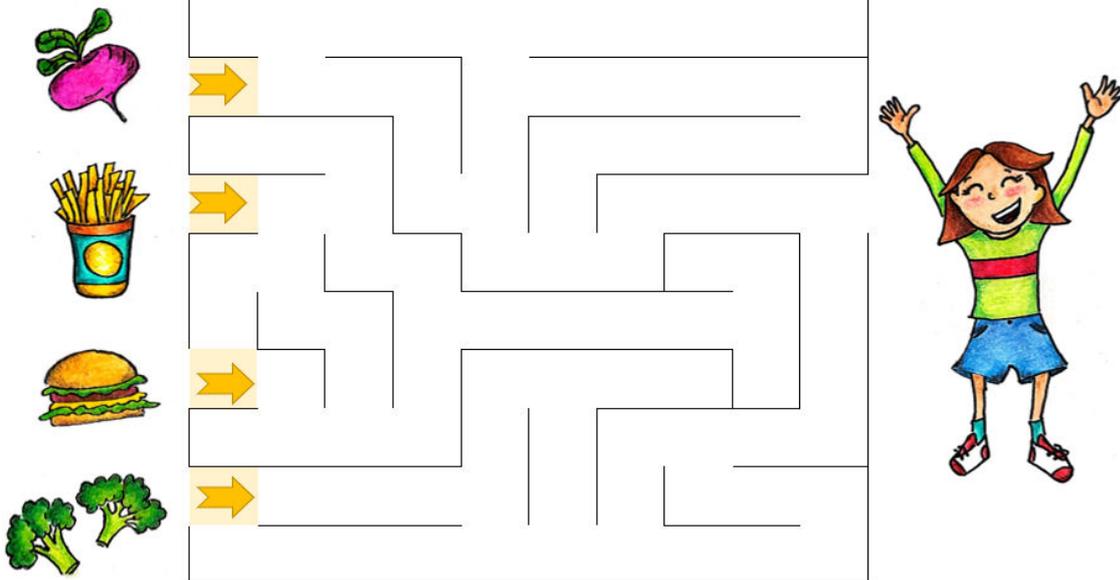
**Actividad 3. Alimentos saludables y no saludables.**

¿Qué alimentos serán saludables para la niña?

1. Observa los dibujos. 

2. Completa el laberinto. 

3. Responde a las preguntas. 



## Actividad 4. Videos "Aventuras reflexivas".

Tiempo para hablar:

1. Veamos el video "Aventuras nutritivas-Un cerebro poderoso" y "Aventuras nutritivas-

Jugar con energía". 

2. Piensa. 

3. Responde a las preguntas. 

## Actividad 5. Completa.

1. Observa las imágenes. 
2. Rodea de **verde** los alimentos saludables y de **rojo** los poco saludables. 
3. Responde a las preguntas. 

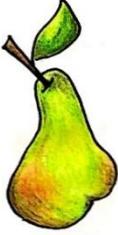
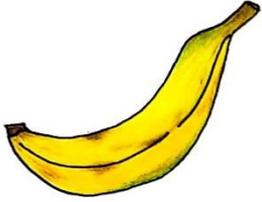
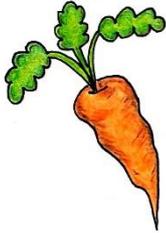
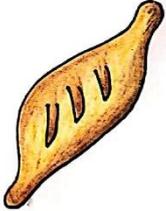
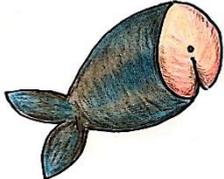
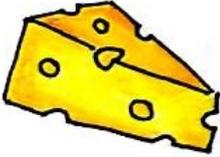


## Actividad 6. Carteles reflexivos.

1. Forma grupos. 
2. A cada grupo se le dará una etiqueta. 
3. Piensa. 
4. Habla con tus compañeros. 
5. Crea un cartel para el aula. 

# TIPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos pueden agruparse en:

FRUTAS		
VERDURAS		
CEREALES		
PROTEÍNAS		

## Actividad 7. Tus alimentos favoritos.

¿Cuáles son los alimentos que más te gustan de cada uno de los grupos que hemos visto?

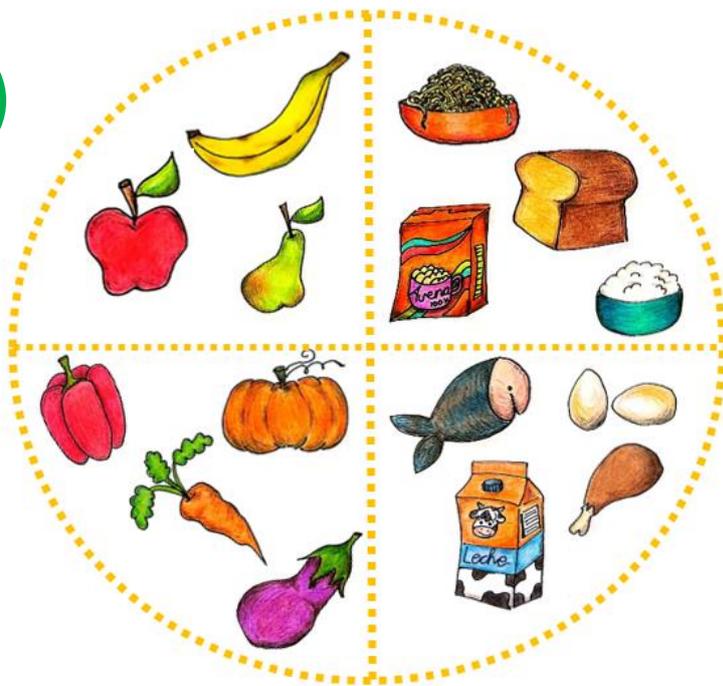
Dibuja 2 ejemplos de cada: 

FRUTAS		
VERDURAS		
CEREALES		
PROTEÍNAS		



¡ATENCIÓN! Debes saber  
qué....

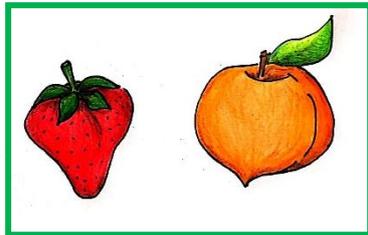
1. Hay que comer de todo



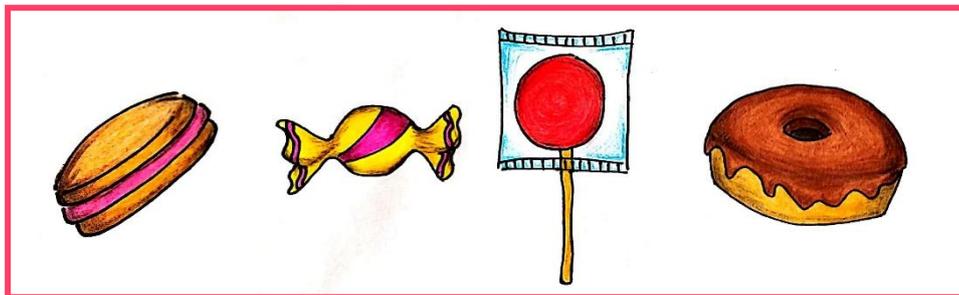
2. La mejor bebida es el agua.



3. El mejor postre es la fruta.



4. El exceso de azúcar es perjudicial para la salud.



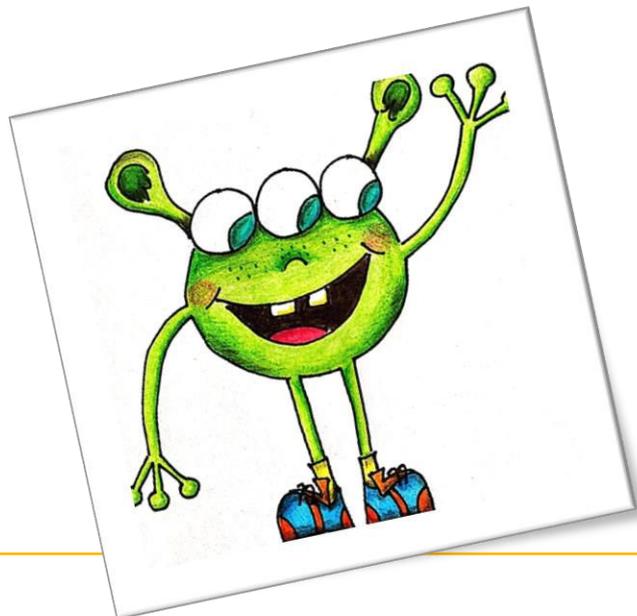
5. Los cereales integrales son mejores para nuestra salud que los cereales blancos.



## Actividad 8. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas:

Estimado terrícola,

Espero que puedas ayudarme a tener una dieta más sana en la Tierra. De momento, estoy todo el día comiendo golosinas y hamburguesas y empieza a dolerme bastante la barriga. ¡Además, se me ha caído uno de mis tres dientes! dolerme bastante la barriga. ¡Además, se me ha caído uno de mis tres dientes!

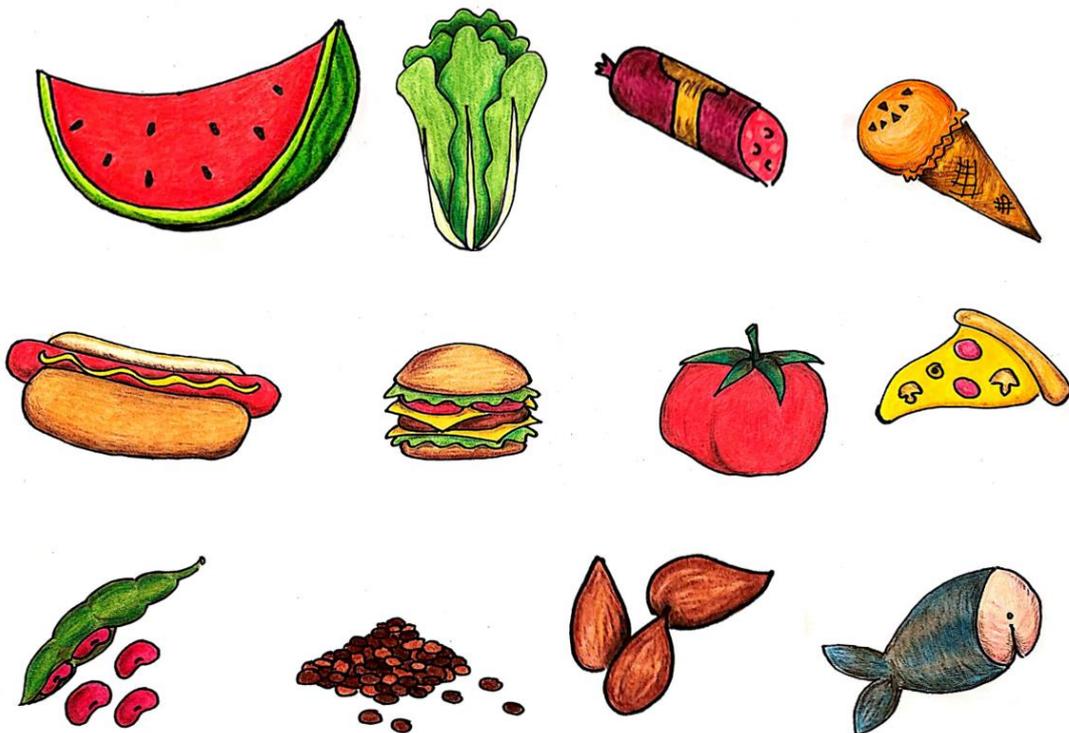


1. Observa las imágenes. 
2. Rodea de **verde** los alimentos saludables y de **rojo** los poco saludables. 

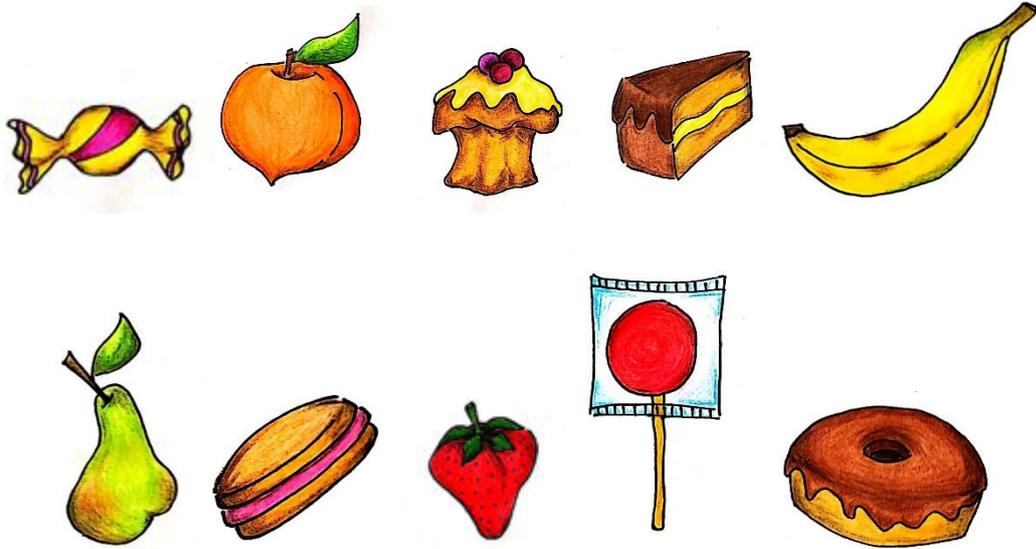
## BEDIDAS



## COMIDA

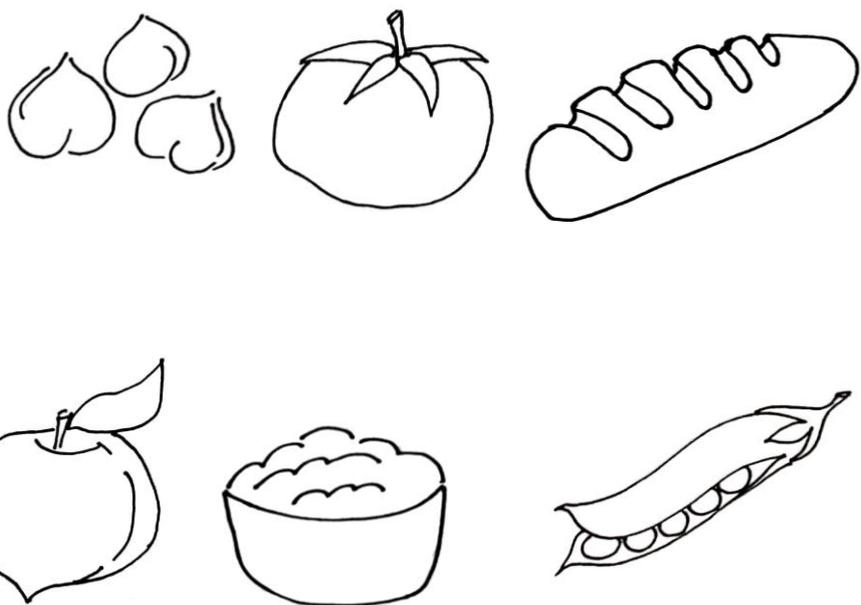


# POSTRES Y GOLOSINAS



3. Observa las imágenes. 

4. Colorea los cereales. Recuerda que deben ser integrales. 



# ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA PODEMOS COMER CADA ALIMENTO?

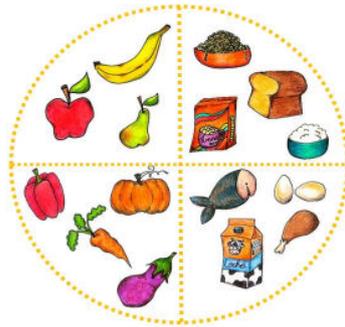
Tener una dieta sana quiere decir que comemos de todo todos los días: frutas, verduras, cereales integrales y proteínas. Además, nuestra dieta será más sana si no comemos alimentos poco saludables, como las golosinas, las galletas o los refrescos.



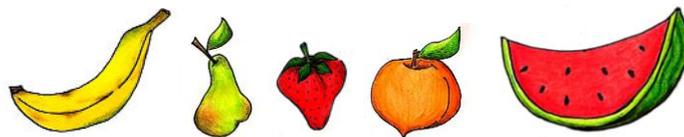
## Actividad 9. Ingredientes.

En parejas  diseñaremos un menú saludable para el almuerzo. Recuerda que:

1. Hay que comer de todo.



2. El mejor postre es la fruta.

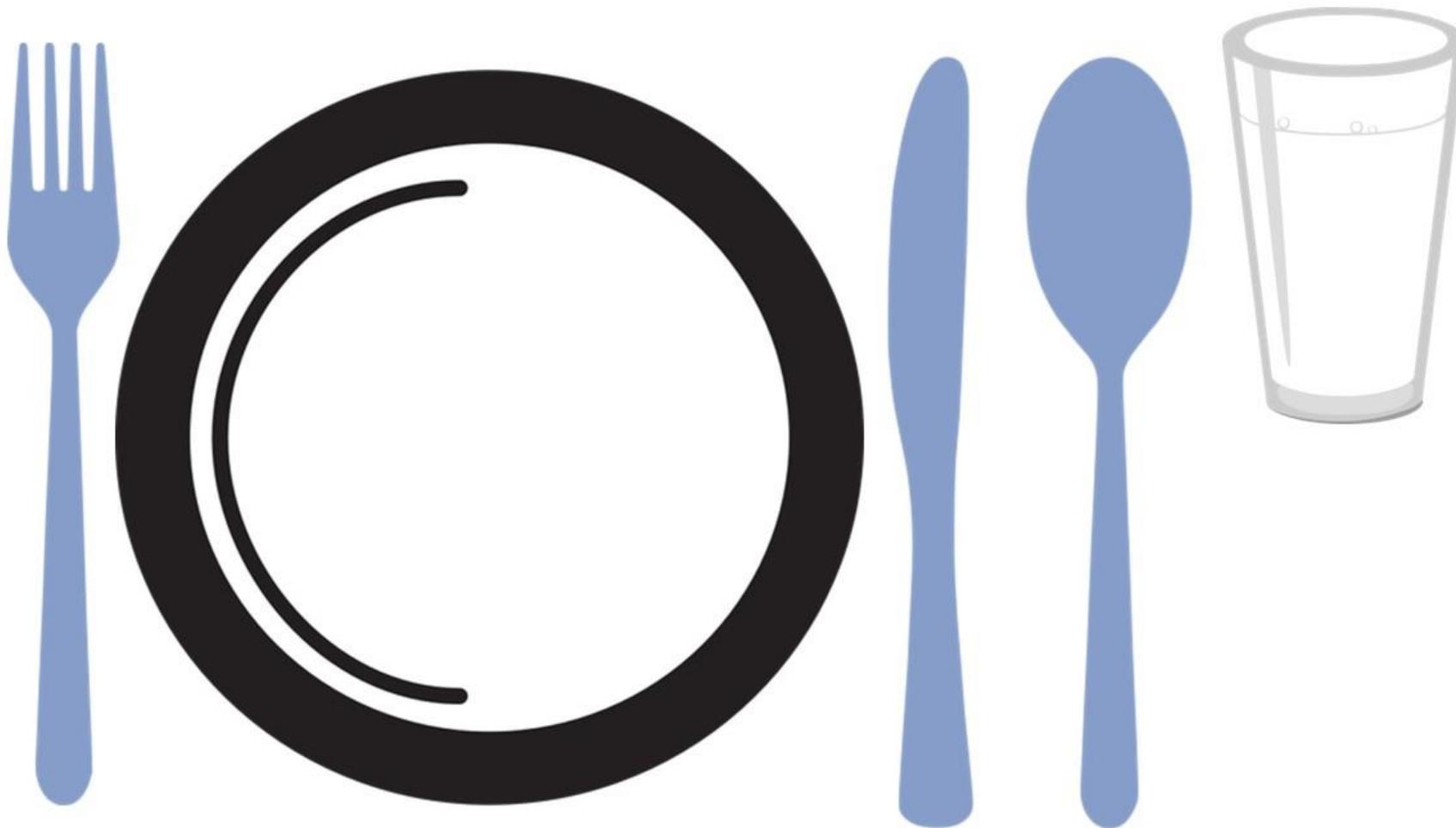


3. La mejor bebida es el agua.



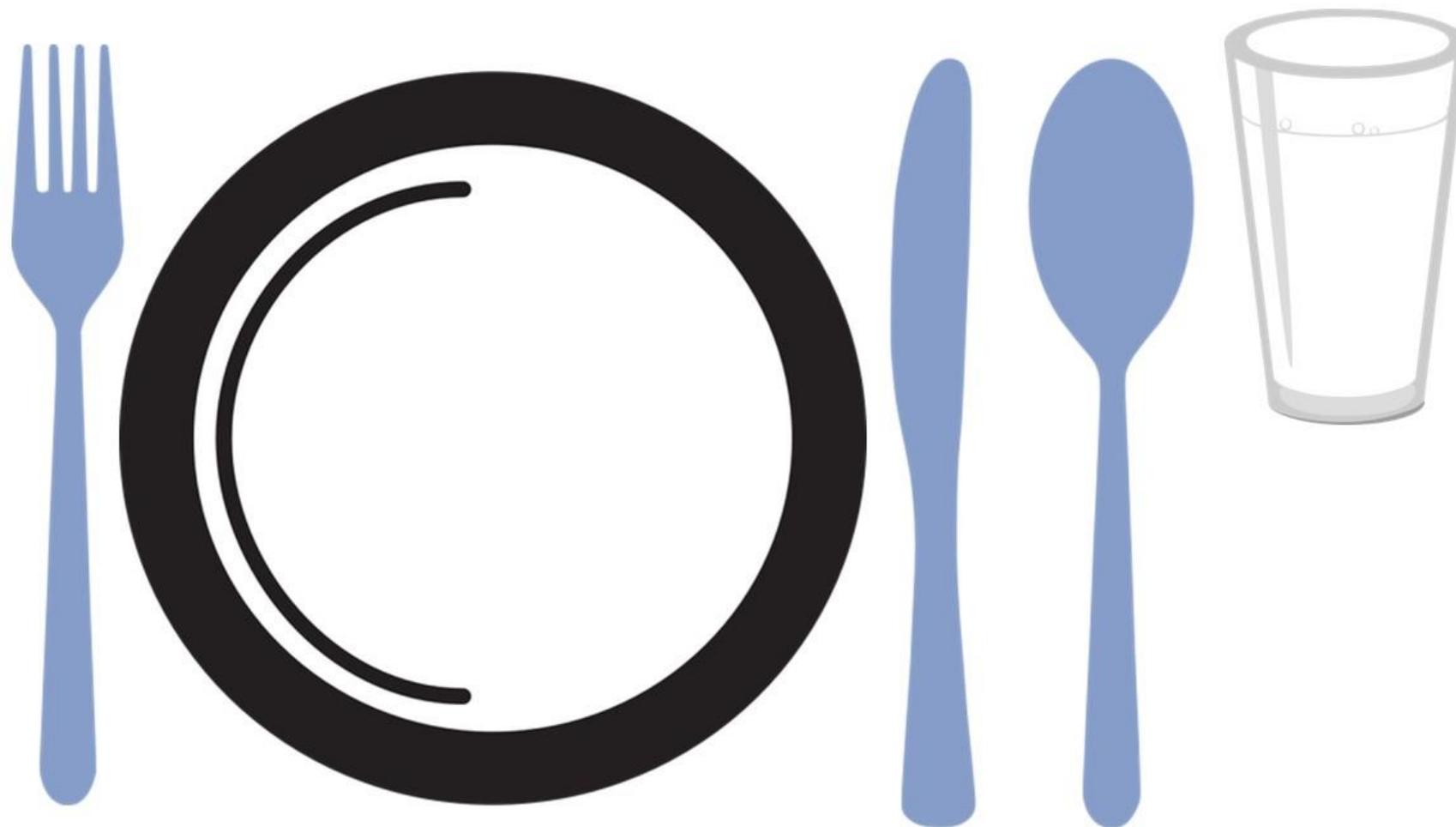


**PRIMER PLATO**



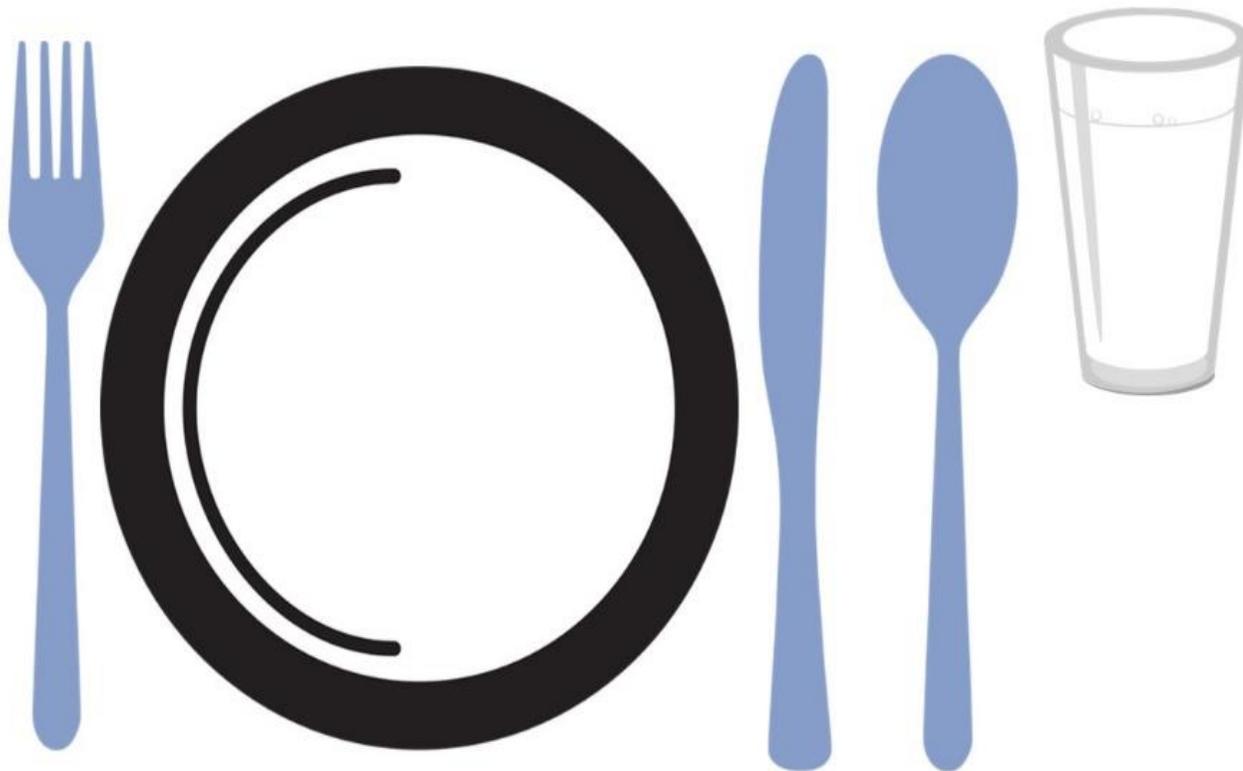


**SEGUNDO PLATO**





**POSTRE**



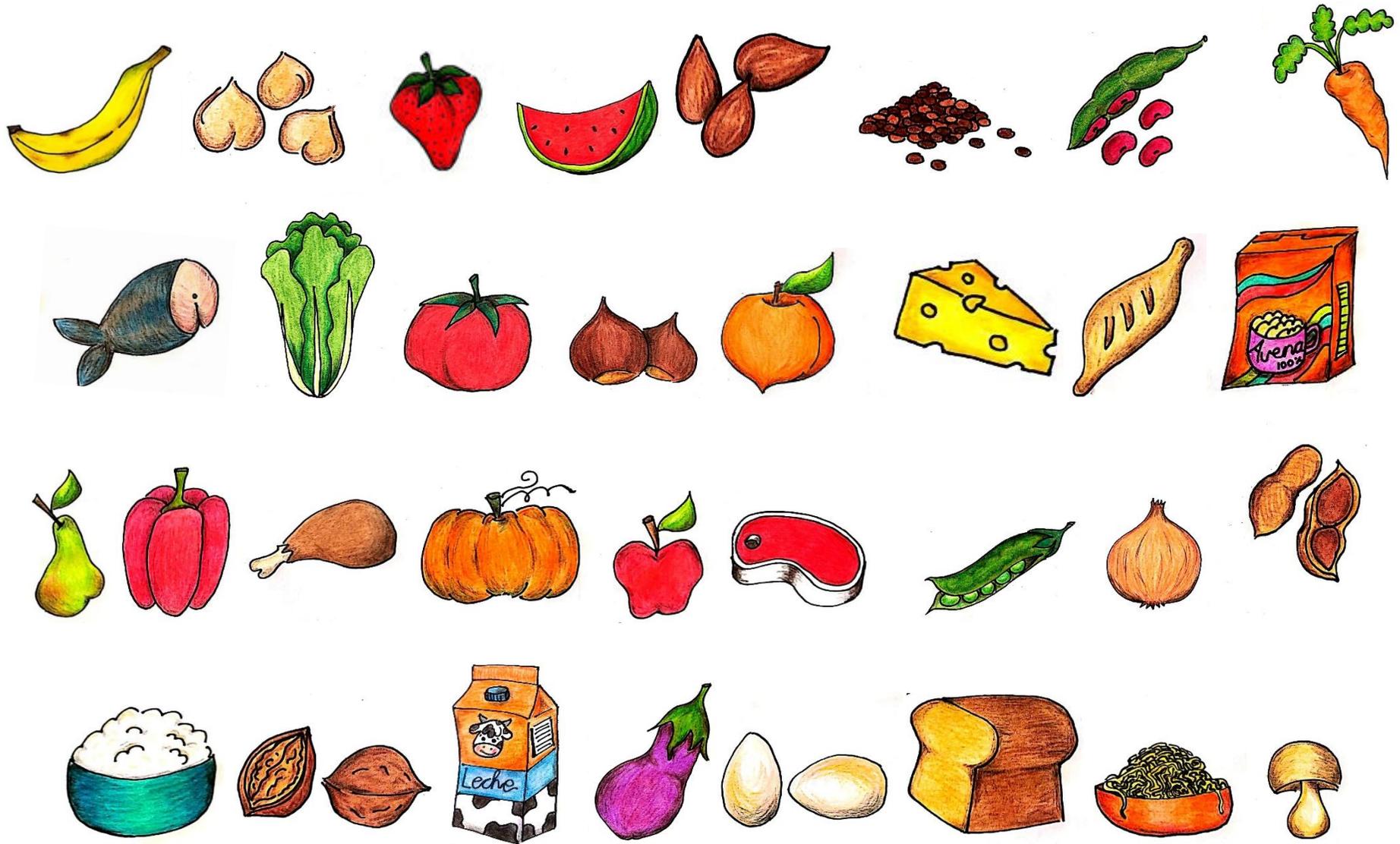
# RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN

Recuerda que...

*Es muy importante para la salud comer de manera saludable.*

*Actividad 10. Agrupa cada alimento en su categoría.*

1. Observa las imágenes. 
2. Rodea de **verde** las verduras, de **rojo** las frutas, de **amarillo** los hidratos de carbono y de **azul** las proteínas. 
3. Indica cuántos dibujos hay de cada categoría: 
  - a. **Verduras:** \_\_\_\_\_
  - b. **Frutas:** \_\_\_\_\_
  - c. **Hidratos de carbono:** \_\_\_\_\_
  - d. **Proteínas:** \_\_\_\_\_



## Actividad 11. Identificamos alimentos saludables.

1. Observa las imágenes. 

2. Recórtalas. 

3. Pégalas en el recuadro correspondiente. 

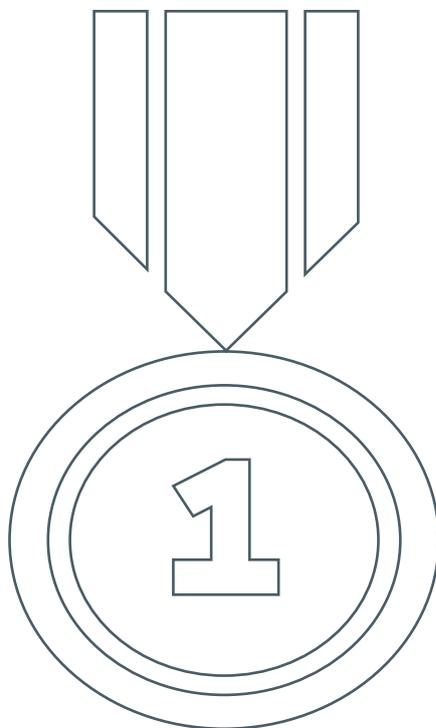
SALUDABLES

NO SALUDABLES





¡Muy bien! ¡Has  
aprendido mucho  
sobre alimentación!  
Tienes tu primera  
medalla de la salud.  
Coloréala cómo más  
te guste.



## UNIDAD 2 : HIGIENE

---

En esta unidad hablaremos sobre la importancia de la higiene. para mantenernos sanos y prevenir enfermedades.

*Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpiitos?*

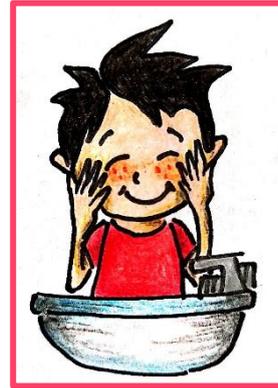


Tiempo para hablar:

1. Observa la imagen. 
2. Piensa. 
3. Responde a las preguntas. 

# HÁBITOS DE HIGIENE

Hay cinco hábitos de higiene básicos que todos debemos realizar diariamente.



## CUIDAMOS NUESTRA HIGIENE

Algunas de las rutinas de higiene básicas son:



1. Lavarse la cara después de levantarse.



2. Peinarse todos los días.



3. Bañarse al menos una vez al día.

4. Bañarse después de hacer deporte.



5. Lavarse las manos antes y después de comer.

6. Lavarse las manos después de ir al baño.



7. Lavarse los dientes después de cada comida.

## Actividad 2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?

Tiempo para hablar:

1. Observa las imágenes. 

2. Rodea de verde  los objetos que necesitamos para mantenernos limpios y tacha de rojo  los que no necesitamos. 

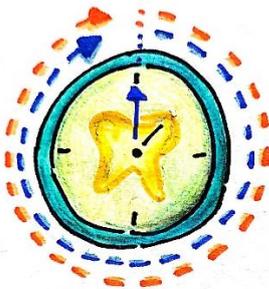


# LAVADO DE DIENTES

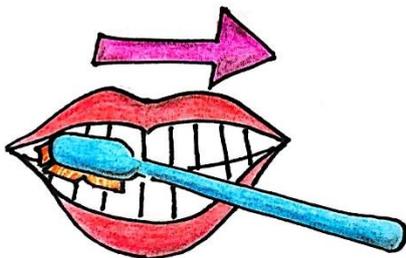
Mantener los dientes limpios es fundamental para cuidar tu boca y prevenir las caries.



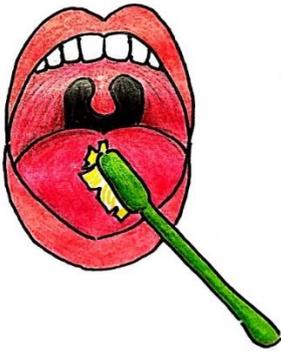
Para ello debemos:



1. Invertir al menos 2 minutos cepillándonos los dientes.



2. Empezar por un lado de la boca y terminar por el otro.



3. Cepillar la lengua de dentro hacia afuera.

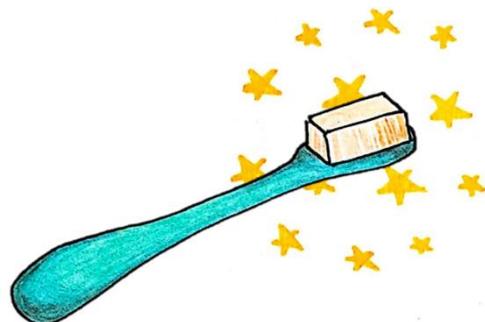
### Actividad 3. Videos: Cepillado de dientes.

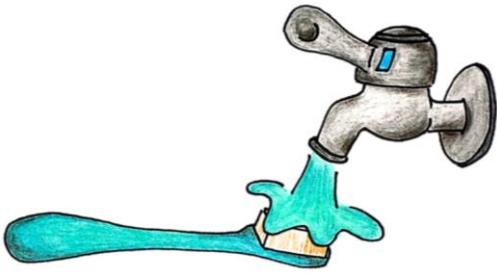
Practicamos el cepillado de dientes:

1. Veamos el video "Canción infantil técnica de cepillado dental". 
2. Mueve tu mano a la vez que Leti, como si estuvieras cepillándote los dientes. 

## CUIDADO DEL CEPILLO DE DIENTES

El cepillo de dientes debe estar limpio. Para ello debemos:





1. Lavarlo después de cepillarnos los dientes.



2. Dejarlo al aire para que se seque o secarlo.  
3. Colocarlo en el vaso de los cepillos de dientes con el cabezal hacia arriba.



4. Cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses.

# RECAPITULACIÓN: HIGIENE

---

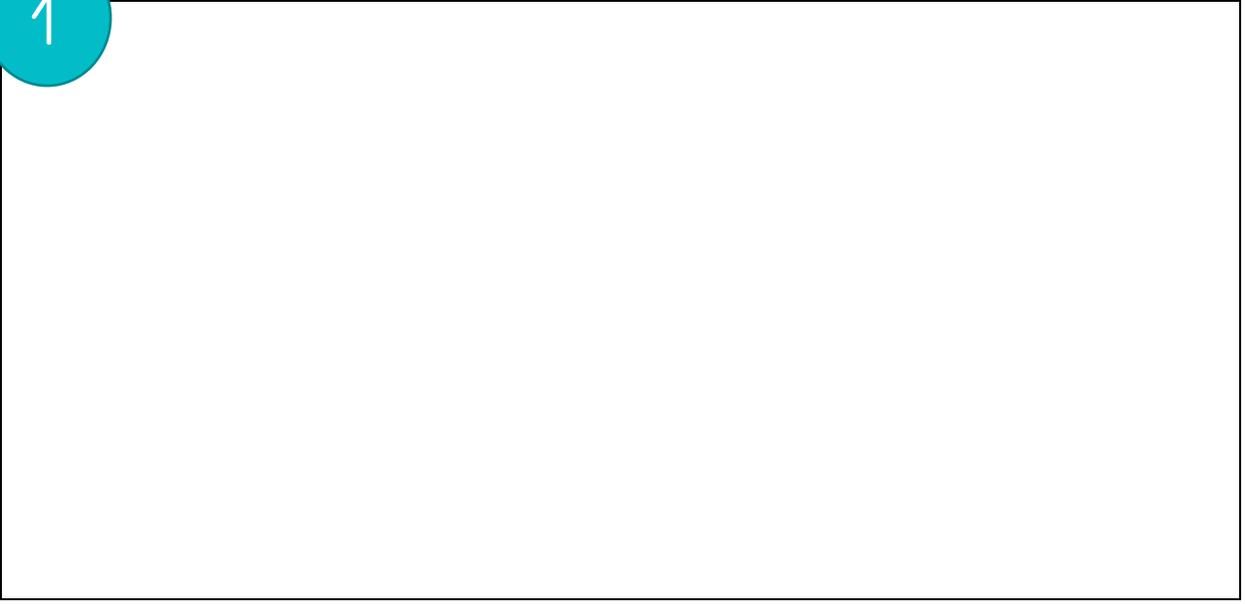
Recuerda que...

*Para estar sanos hay que estar limpios.*

*Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene.*

1. Piensa: ¿Qué hábitos de higiene conoces? 
2. Dibuja en cada recuadro un hábito de higiene. 

1



2

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for student writing. It occupies the upper half of the page's main content area.

3

A second large, empty rectangular box with a thin black border, identical in size and style to the one above, intended for student writing. It occupies the lower half of the page's main content area.

## Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?

Ordena las imágenes de **1 a 5** pensando en qué es lo primero que haces por la mañana.

1. Observar las imágenes. 
2. Piensa qué es lo primero que haces cuándo te levantas, ¿y lo segundo? 
3. Escribe de 1 a 5 dónde corresponda. 

## Actividad 6. Ordena la secuencia.

1. Forma grupos. 
2. A cada grupo se le dará una secuencia. 
3. Observa las imágenes. 
4. Piensa. 
5. Habla con tus compañeros. 
6. Ordena la secuencia. 
7. Responde a las preguntas. 

## Actividad 7. Une con flechas.

1. Observa las imágenes. 
2. Piensa. 
3. Une cada objeto con la acción correspondiente. 
4. Responde a las preguntas. 



## Actividad 8. Video: "Yo me cuido".

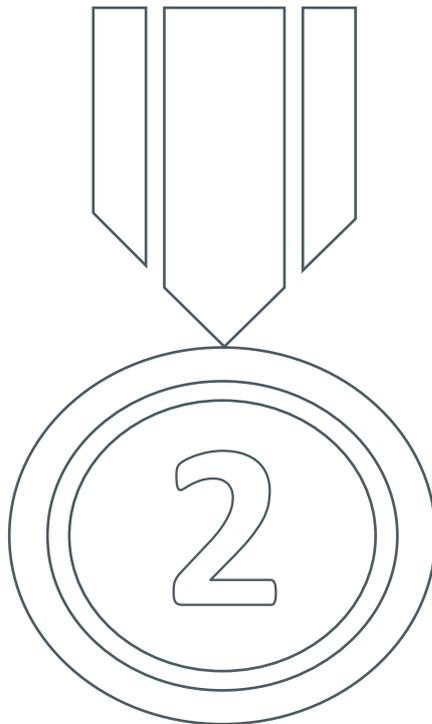
Tiempo para hablar:

1. Veamos el video "Canción para jugar-Mi perro Chocolo - Canciones infantiles". 

2. Debatimos en grupo. 



¡Muy bien! ¡Has  
aprendido mucho  
sobre higiene!  
Tienes tu segunda  
medalla de la  
salud. Coloréala  
cómo más te guste.



# UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

Para que nuestro cuerpo se mantenga sano y fuerte, es muy importante:



Practicar deporte



Dormir bien

## PRACTICAR DEPORTE

El *ejercicio* es bueno para nuestros *músculos* y *huesos*.



Comer sano  y hacer deporte  ayuda a prevenir el sobrepeso.

Algunos ejemplos de actividad física son:



Estiramientos



Saltar



Baloncesto



Atletismo



Yoga

Lo importante es mantenerse en movimiento!

## Actividad 1. Reflexionamos.

Tiempo de hablar:

1. Escucha las preguntas. 

2. Piensa. 

3. Responde. 

Cuando practicamos deporte ayudamos a:

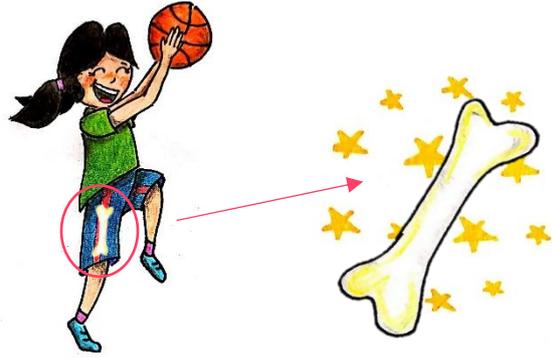
1. Fortalecer nuestro corazón y pulmones.



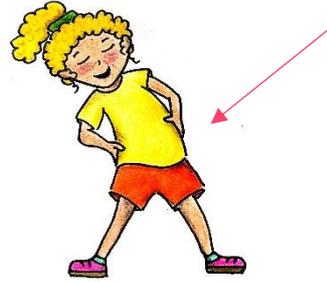
2. Fortalecer los músculos.



3. Fortalecer los huesos.



4. Aumentar la flexibilidad.

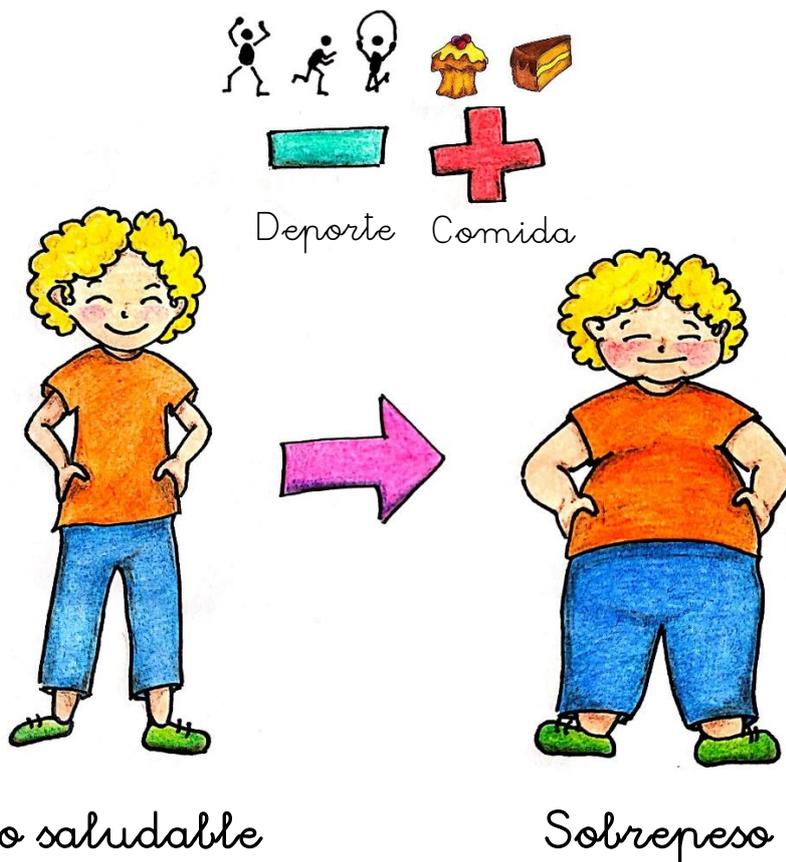


La Organización Mundial de la Salud nos recomienda practicar **al menos 1 hora** de deporte al día.

## ¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

Una persona tiene **sobrepeso** cuando su **un** peso es mayor al que debería.

Tener **sobrepeso** es malo para la salud.



Las **causas** principales del sobrepeso son:

1. Una dieta poco saludable



2. Comer en exceso.



3. Sedentarismo.



## Actividad 2. ¿Qué hábitos tengo que cambiar?

Dibuja dos acciones que realices y que creas que son poco saludables.

1. Piensa. 

2. Dibuja. 

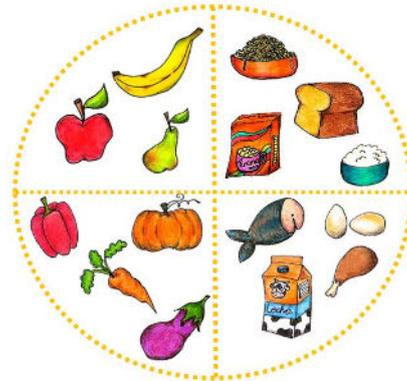
3. Responde. 

1

2

Para *prevenir* el sobrepeso debemos:

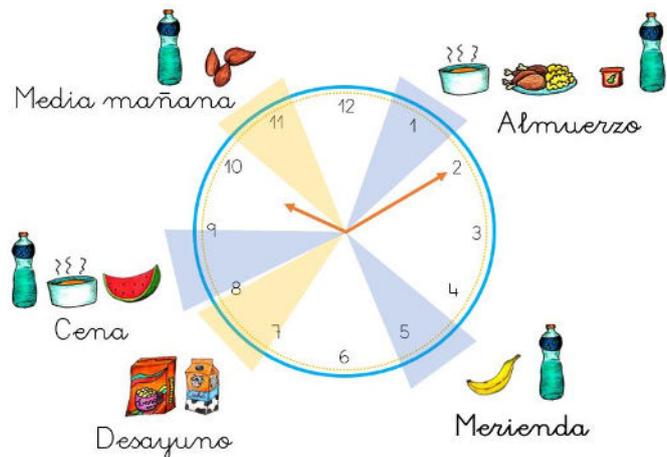
1. Comer alimentos saludables.



2. Beber agua.



3. Comer 5 veces al día.



4. Realizar actividad física al menos una hora al día.



## Actividad 3. Comer en exceso.

1. Observa las imágenes. 
2. Rodea de rojo  el plato que contenga la cantidad de comida adecuada para almorzar. 



## Actividad 4. Identificamos conductas saludables.

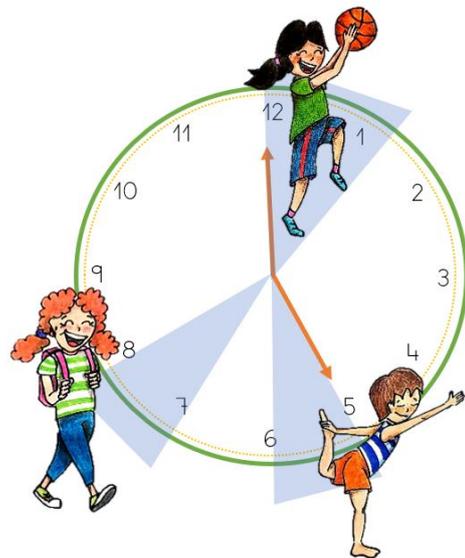
1. Forma parejas. 
2. Señala con un cuadrado verde  aquellas conductas que son saludables y con un cuadrado rojo  las que no lo son. 

# TIEMPO DE DESCANSO

Descansar de manera adecuada es muy importante para:



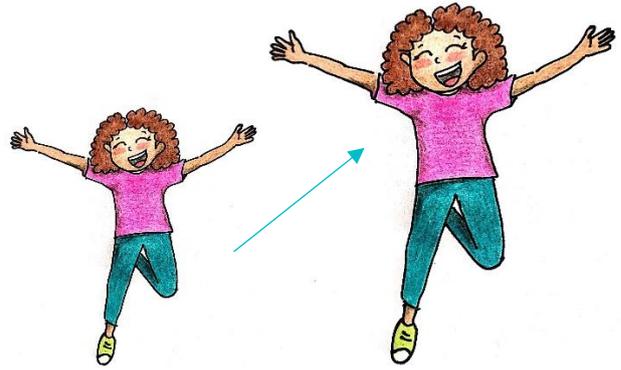
1. Recuperarnos del esfuerzo físico que hacemos durante el día.



2. Que nuestro cerebro descanse y poder rendir en el colegio.



### 3. Crecer.



Un niño de tu edad debe dormir de 9 a 12 horas diarias.

### Actividad 5. ¿Quién necesita dormir más?

Luis, María y Miguel deben dormir al menos 9 horas al día.



Luis



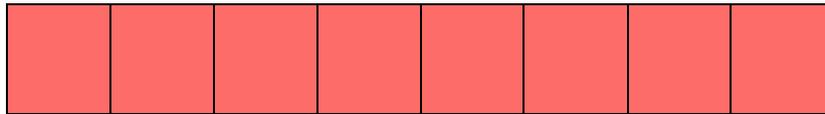
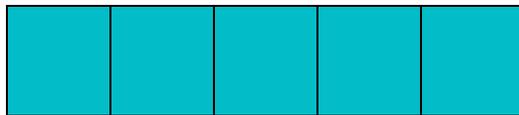
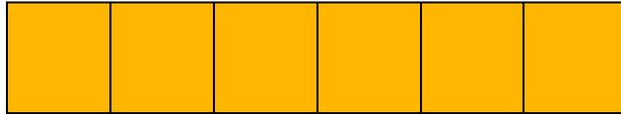
María



Miguel

1. Observa los cuadrados. 

2. Cuenta los cuadrados coloreados. 



3. Cada cuadrado es una hora durmiendo.

¿Cuántas horas duerme cada niño? 



---

---

---

---

---

---

---

---

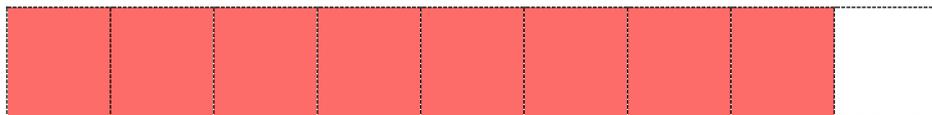
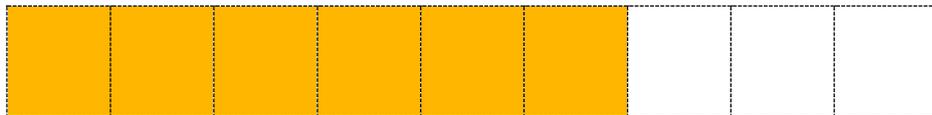
---

4. Rodea con un círculo verde  el niño que haya dormido más horas. 

5. Rodea con un círculo rojo  el niño que haya dormido menos horas. 



6. Colorea los cuadrados que le faltan a cada niño para dormir 9 horas. 



7. Cuenta los cuadrados que has coloreado.

¿Cuántas horas de sueño le faltan a cada niño?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

Recuerda que...

*Debes hacer 1 hora de ejercicio al día y dormir de 9 a 12 horas.*

### Actividad 6. Laberinto.

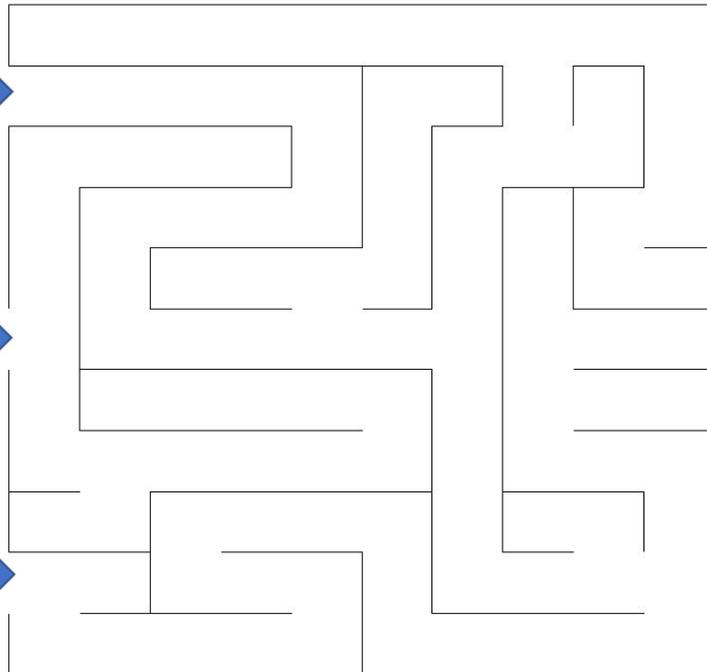
¿Qué actividades son saludables para la niña?

1. Observa los dibujos.



2. Completa el laberinto. 

3. Responde a las preguntas. 



## Actividad 7. Un día en la vida de María.

1. Escucha el cuento. 

2. Piensa. 

3. Responde a las preguntas. 

## Actividad 8. ¿Qué actividad física haces para estar sano?

Dibuja dos actividades que hagas y que ayuden a tu cuerpo a estar fuerte y sano.

1. Piensa. 

2. Dibuja. 

3. Responde a las preguntas. 

1.

2.



¡Muy bien! ¡Has  
aprendido mucho  
sobre actividad física y  
descanso! Has  
conseguido tu tercera  
medalla de la salud.  
Coloréala cómo más  
te guste.



*¡Muy bien! Eres un campeón de la salud.*

*¡Ahora que has aprendido un montón, lo más importante es poner tus conocimientos en práctica! Así que... ¡MANOS A LA OBRA!*

*Colorea y decora tu trofeo de la salud*



# BIBLIOGRAFÍA

---

## TEÓRICA

1. Boletín Oficial de Canarias. Decreto 89/2014, de 1 de Agosto, por el que se establece la ordenación y currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. 2014:21911-22582. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/156/001.html>. Accedido agosto 13, 2014.
2. OMS. OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/). 2020. Accedido enero 30, 2020.
3. Pittet D, Allegranzi B, Boyce J. The World Health Organization guidelines on hand hygiene in health care and their consensus recommendations. *Infect Control Hosp Epidemiol*. 2009;30(7):611-622. doi:10.1086/600379
4. Börnhorst C, Wijnhoven TMA, Kunešová M, et al. WHO European childhood obesity surveillance initiative: Associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health*. 2015;15(1):442. doi:10.1186/s12889-015-1793-3
5. Wolf C, Wolf S, Weiss M, Nino G. Children's environmental health in the digital era: Understanding early screen exposure as a preventable risk factor for obesity and sleep disorders. *Children*. 2018;5(2):31. doi:10.3390/children5020031
6. Peralta LR, Dudley DA, Cotton WG. Teaching healthy eating to elementary school students: A scoping review of nutrition education resources. *J Sch Health*. 2016;86(5):334-345. doi:10.1111/josh.12382
7. Waters E, de Silva-Sanigorski A, Burford BJ, et al. Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011;12. doi:10.1002/14651858.CD001871.pub3
8. Waxman A. WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Food Nutr Bull*. 2004;25(3):292-302. <http://www.who.int/mediacentre/releases/2004/wha3/>. Accedido mayo 14, 2020.
9. Veiga Núñez OL, Martínez Gómez D. *Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los Centros de Educación Primaria*. Madrid, M: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2008. [www.aesan.msc.es/www.mec.es/cide](http://www.aesan.msc.es/www.mec.es/cide). Accedido mayo 25, 2020.
10. Aznar Laín S, Webster T. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo; 2009.
11. Salvador Llivina T, Suelves Joanxich J. *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. (Secretaría

- General Técnica del Ministerio de Educación, ed.). Madrid, M: Gráficas Muriel S.A.; 2009.
12. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. *Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: Coiman, S.L.; 2005.
  13. American Dental Association. *Cómo cepillarse los dientes.*; 2012.
  14. La Salud Dental: de la A a la Z – Fundación Dental Española.  
<https://fundaciondental.es/actividades/la-salud-dental-de-la-a-a-la-z/>. Accedido mayo 25, 2020.
  15. OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N° 311.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Published 2018. Accedido enero 30, 2020.
  16. Wijnhoven TM, Van Raaij JM, Spinelli A, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: Body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *BMC Public Health*. 2014;14(1). doi:10.1186/1471-2458-14-806
  17. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva; 2010.

## RECURSOS MULTIMEDIA

1. Whiting DB. Hortalizas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/hortalizas-zanahoria-los-alimentos-1085063/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
2. Alimentos saludables [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/alimentos-saludables-fruta-verduras-1487647/>. 2016. Accedido mayo 20, 2020.
3. Wellington J. Macarons [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pascua-pastel-macarons-las-cookies-4948871/>. 2020. Accedido mayo 20, 2020.
4. Disney Junior LA. Aventuras Nutritivas - Jugar al fútbol con energía [Vídeo].  
<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>. Published 2012. Accedido mayo 25, 2020.
5. Disney Junior LA. Aventuras Nutritivas - Un cerebro poderoso [Vídeo] .  
<https://www.youtube.com/watch?v=haQAIqNMqE>. 2012. Accedido mayo 25, 2020.
6. Cupcakes [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cupcakes-chocolate-postre-sweet-1081963/>. 2016. Accedido mayo 20, 2020.
7. Guisantes verdes [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-jpeen>. 2020. Accedido mayo 20, 2020.
8. Stawowy MD. Pepino [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pepino-rebanadas-fresco-la-comida-2424558/>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.

9. Escobar E. Corazón de Azúcar [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/dulce-corazón-azúcar-golosina-608423/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
10. Naranjas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/naranjas-cítricos-frutas-2100108/>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.
11. Dénes H. Queso de cabra [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cabra-productos-lácteos-queso-1818552/>. 2016. Accedido mayo 20, 2020.
12. Buissinne S. Galletas de Navidad [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/galletas-de-navidad-galleta-cookie-1051884/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
13. Guedes N. Tortilla [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cocina-tortilla-huevos-alimentos-775746/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
14. Pan integral [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/871849>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.
15. Pan baguette blanco [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pan-baguette-pan-blanco-masa-74211/>. 2013. Accedido mayo 20, 2020.
16. Food box diet [Imagen]. [https://pxhere.com/es/photo/1427905#google\\_vignette](https://pxhere.com/es/photo/1427905#google_vignette). 2018. Accedido mayo 20, 2020.
17. Plate of cookies clipart [Imagen]. [https://www.pclipart.com/pindetail/xRmiw\\_plate-of-cookies-clipart-plate-icon-png-transparent/](https://www.pclipart.com/pindetail/xRmiw_plate-of-cookies-clipart-plate-icon-png-transparent/). Accedido mayo 20, 2020.
18. Rizzardo S. Cubiertos: Tenedor, cuchillo, cuchara [Imagen]. <https://pixabay.com/es/illustrations/cubiertos-tenedor-cuchillo-cuchara-786745/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
19. de la Motte C. Frutas exóticas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/fruta-exóticas-india-3441477/>. 2018. Accedido mayo 20, 2020.
20. Pizza [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pizza-tabla-alimentos-3870778/>. 2018. Accedido mayo 20, 2020.
21. Blazek L. Almuerzo: carne y papas fritas [Imagen]. <https://www.pexels.com/es-es/foto/almuerzo-apetecible-carne-cena-1352274/>. Accedido mayo 20, 2020.
22. Arroz integral [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-ircgl>. 2012. Accedido mayo 20, 2020.
23. Hamburguesa [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1556149>. 2018. Accedido mayo 20, 2020.
24. Sopa de verduras [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1197347>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.

25. Macou J. Manos con jabón y burbujas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/manos-jabón-burbujas-higiene-2238235/>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.
26. Baena F. ¿Cómo lavarle los dientes a los niños? - Canción infantil técnica de cepillado dental [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU&vl=es>. 2018. Accedido mayo 25, 2020.
27. Atiempoprescolar. Canción para jugar - Mi perro Chocolo - Canciones infantiles [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdK8>. 2017. Accedido mayo 25, 2020.
28. Plato de pasta [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-oxxr>. 2015. Accedido mayo 25, 2020.
29. Ostras con pasta [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-xdzky>. 2019. Accedido mayo 25, 2020.
30. Arroz con pollo [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-xphsm>. 2014. Accedido mayo 25, 2020.
31. Hand Drawn Goods: Iconos [Imágenes]. <http://handdrawngoods.com>



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 0-1

El Cuaderno del alumnado Nivel 0 -1 forma parte de una colección de 7 cuadernillos diseñados para prevenir la obesidad y la adquisición de hábitos de vida no saludables en alumnado que cursa Educación Primaria.

Este cuaderno está compuesto por diversas actividades que persiguen dotar al alumnado de conocimientos esenciales sobre hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, uso de pantallas e higiene.

De forma más concreta, este cuaderno está dirigido fundamentalmente a aquel alumnado que aún no haya desarrollado competencia en lecto-escritura.

**OCIO**  
Asociación Canaria para la  
INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

Fundación **MAPFRE**  
**g**uanarteme

