

Programa de Prevención de la Obesidad en la Infancia



Nivel 1

Fundación MAPFRE Guanarteme
ACIP Canarias

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA

CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 1

Nota. Este cuaderno está dirigido principalmente a alumnado de *Primero de Educación Primaria*. No obstante, puede ser empleado en los primeros cursos de Educación Primaria en función del nivel competencial del alumnado.

Fundación **MAPFRE**
guanarteme

OCIO
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, y plinclipart.com.

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

Realización:

SARA C. DE LEÓN

Impresión:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Edita:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ISBN: 978-84-17725-07-5

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

UNIDAD 1: LOS ALIMENTOS	5
<i>Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?</i>	5
¿QUÉ ES UN ALIMENTO? _____	6
<i>Actividad 2. Videos "Aventuras reflexivas".</i>	8
<i>Actividad 3. Completa.</i>	9
<i>Actividad 4. Carteles reflexivos.</i>	10
TIPOS DE ALIMENTOS _____	11
<i>Actividad 5. Tus alimentos favoritos.</i>	14
<i>Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas.</i>	17
¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA PODEMOS COMER CADA ALIMENTO? ____	20
<i>Actividad 7. Ingredientes</i>	21
RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN _____	25
<i>Actividad 8. Señala verdadero o falso.</i>	25
<i>Actividad 9. Sopa de letras.</i>	26
UNIDAD 2: HIGIENE	29
<i>Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?</i>	29
HÁBITOS DE HIGIENE _____	30
CUIDAMOS NUESTRA HIGIENE _____	30
<i>Actividad 2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?</i>	31
CEPILLADO DE DIENTES _____	32
<i>Actividad 3. Videos: Cepillado de dientes.</i>	33
CUIDADO DEL CEPILLO DE DIENTES _____	34
RECAPITULACIÓN: HIGIENE _____	35
<i>Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene</i>	35
<i>Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?</i>	37
<i>Actividad 6. Ordena la secuencia.</i>	38

Actividad 7. Crucigrama.	39
Actividad 8. Videos: "Yo me cuido".	41
UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO	43
PRACTICAR DEPORTE _____	43
Actividad 1. Reflexionamos.	44
¿QUÉ ES EL SOBREPESO? _____	46
Actividad 2. Comer en exceso	50
Actividad 3. Identificamos conductas saludables.	50
TIEMPO DE DESCANSO _____	51
Actividad 4. Y tú, ¿cuántas horas duermes?	52
RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO _____	54
Actividad 5. Sopa de letras.	54
Actividad 6. Un día en la vida de María.	55
BIBLIOGRAFÍA	60
TEÓRICA _____	60
RECURSOS MULTIMEDIA _____	61

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?

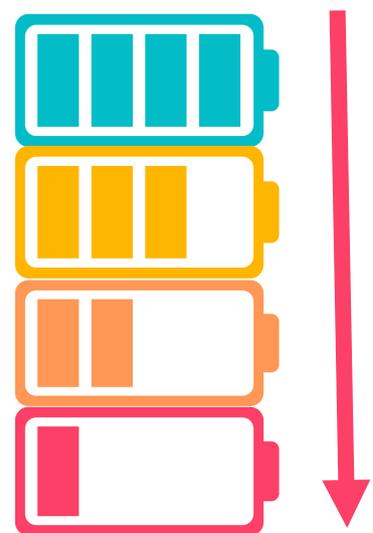
Tiempo para hablar:

1. ¿Cuáles crees que son alimentos saludables y cuáles no los son? ¿Por qué? ¿Puedes poner algunos ejemplos?

2. ¿Qué alimentos ves en la fotografía? ¿Son saludables o no?
3. ¿Te gustan? ¿Cuál es tu fruta preferida?
¿Y tu verdura favorita?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles crees que son las consecuencias de comer alimentos no saludables?

¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Los alimentos son para nosotros como la gasolina o la electricidad para los coches. Sin ellos nos sentimos agotados y no podemos ni movernos, ni pensar! Es como si se nos agotara la batería.



Para poder recuperar esa energía es fundamental alimentarnos de manera saludable. Hay dos tipos de alimentos: **saludables** y **no saludables**.



Los alimentos **saludables** son beneficiosos para la salud. Nos ayudan a estar más fuertes y a

sentirnos mejor. Algunos **ejemplos de alimentos saludables** son las frutas, las verduras, el pescado, la carne blanca, las legumbres, los cereales, los frutos secos...

Los alimentos **no saludables** tienen pocos o ningún beneficio para la salud y ayudan al aumento de nuestro peso. Algunos **ejemplos de alimentos no saludables** son las golosinas, los

bollos o las galletas industriales, los cereales azucarados, los refrescos, los jugos envasados, la mortadela, el chorizo...



Actividad 2. Videos "Aventuras reflexivas".

Veamos el video "Aventuras nutritivas- Un cerebro poderoso" y "Aventuras nutritivas- Jugar con energía"

<https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE>

<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoAplWotH8>

Después de ver cada video responde a las siguientes preguntas con la ayuda de tus compañeros:

1. ¿Qué clase de alimentos aparecen alrededor de María?

2. ¿Qué dice María sobre esos alimentos?
3. ¿Qué puede ocurrir cuando comemos comida poco nutritiva y no saludable?
4. ¿Y si comemos comida nutritiva?

Actividad 3. Completa.

Rodea de **verde** los alimentos saludables y de **rojo** los poco saludables y responde a las siguientes preguntas:



1. ¿Qué alimentos has seleccionado como saludables?

2. ¿Qué alimentos has seleccionado como poco saludables?

Actividad 4. Carteles reflexivos.

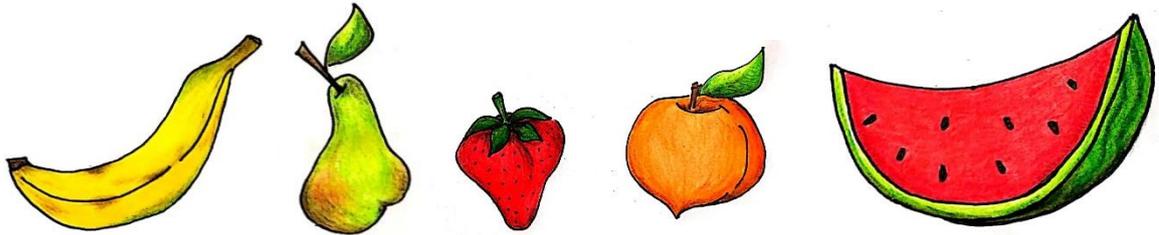
Nos dividiremos en **cuatro grupos** y crearemos **cuatro carteles** para nuestra aula:

1. Alimentos saludables.
2. Alimentos no saludables.
3. Consecuencias de comer sano.
4. Consecuencias de no comer sano.

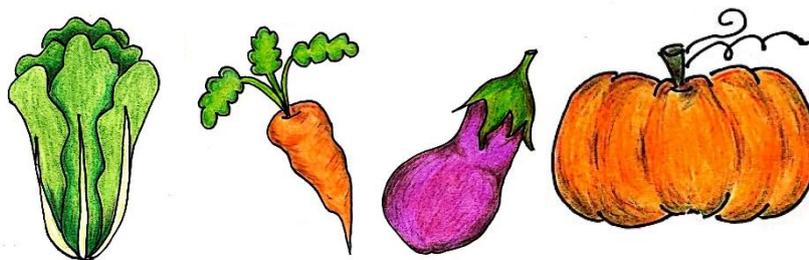
TIPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos pueden agruparse en función de sus características:

- **Frutas:** peras, plátanos, naranjas, manzanas, uvas, melón, sandía...



- **Verduras:** calabaza, zanahoria, calabacín, berenjena, espinacas...



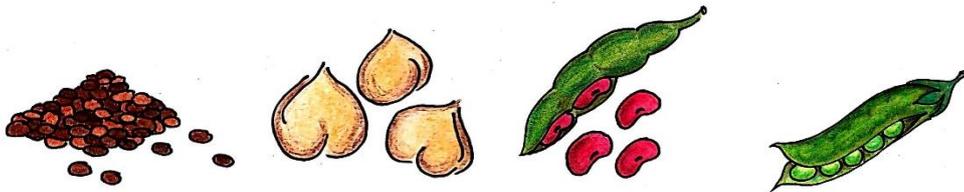
- **Cereales:** avena, espelta, trigo, arroz... Los cereales se utilizan para hacer pan, pasta, galletas, bizcochos, gofio... Cuando comas

cereales les mucho mejor si los comes integrales!

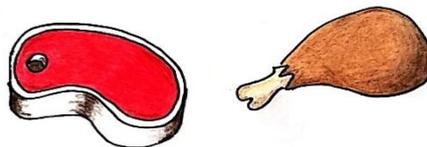


- Proteínas:

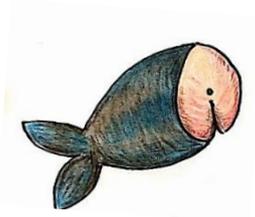
- o Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, guisantes...



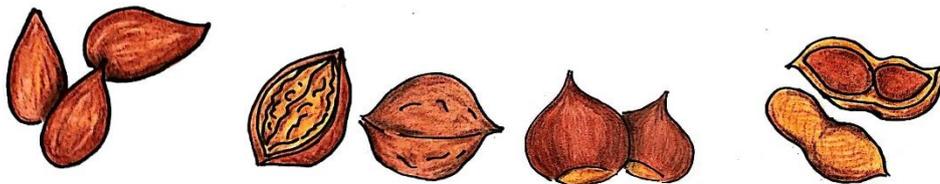
- o Carne: pollo, pavo, cerdo, vaca... Con la carne se suelen hacer embutidos como el jamón o el salami y salchichas.



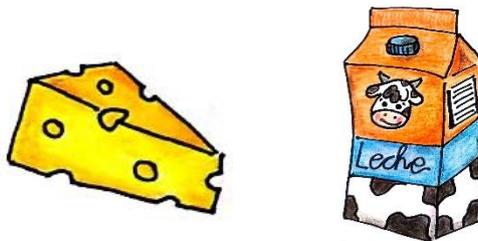
- Pescado: dorada, sardina, bacalao, salmón...



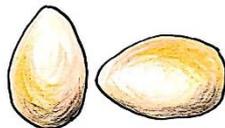
- Frutos secos: almendras, nueces, pistachos, avellanas...



- Lácteos: Leche, yogur, queso...



- Huevos.



Actividad 5. Tus alimentos favoritos.

¿Cuáles son los alimentos que más te gustan de cada uno de los grupos que hemos visto? Escribe *tres* ejemplos de cada:

Frutas

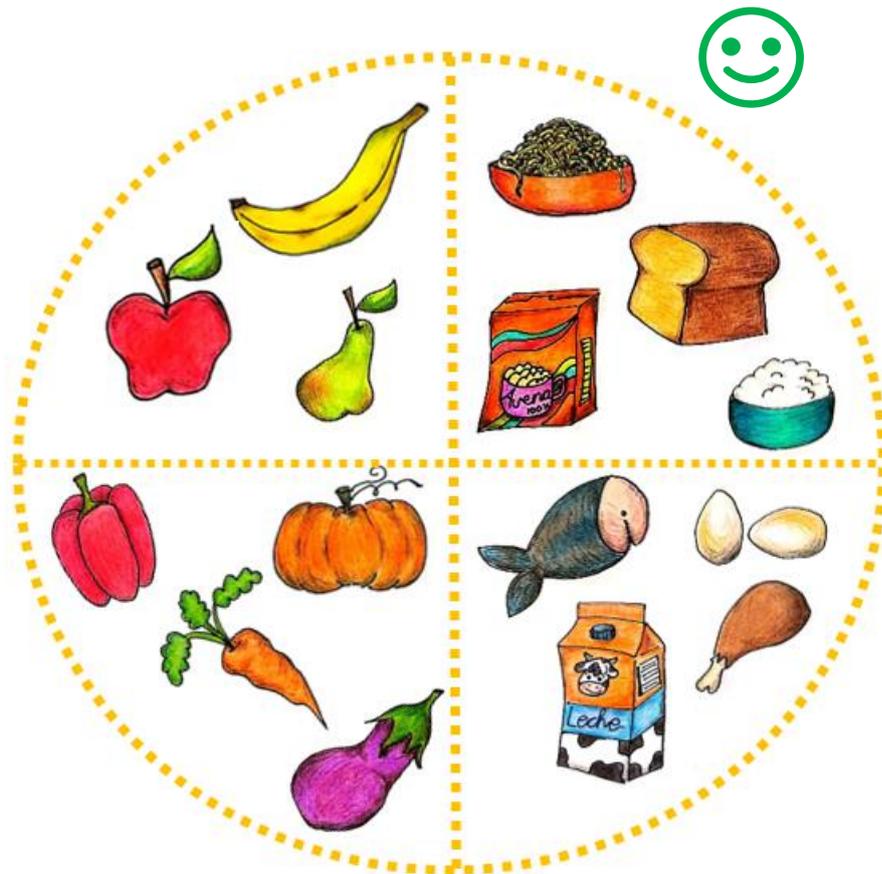
Verduras

Cereales

Proteínas

¡ATENCIÓN! Debes saber qué....

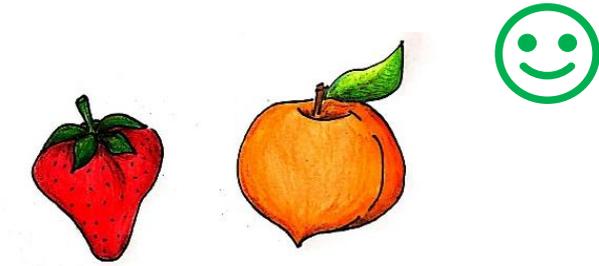
1. Una dieta sana incluye alimentos de todos los grupos.



2. La mejor bebida es el agua.



3. El mejor postre es la fruta.



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



A muchos alimentos, como a las galletas, los jugos o los yogures, se les añade azúcar en su preparación. El exceso de azúcar es malo para la salud y perjudica a nuestros dientes.

Debemos evitar comer alimentos que contengan azúcar, como son: golosinas, refrescos, zumos envasados, galletas y dulces.

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



Los cereales se pueden encontrar en formato integral o blanco. Los cereales integrales son de color marrón y son más sanos que los cereales blancos.

Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas.

Responde a las preguntas que te hace Poi sobre la alimentación:

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!

¿Qué debo beber para estar sano?

¿Debo comer golosinas todos los días? ¿Por qué?

Blank handwriting practice lines.

¿Qué significa tener una dieta sana?

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

¿Debo comer arroz integral o blanco?

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Y de postre ¿qué me sugieres?

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

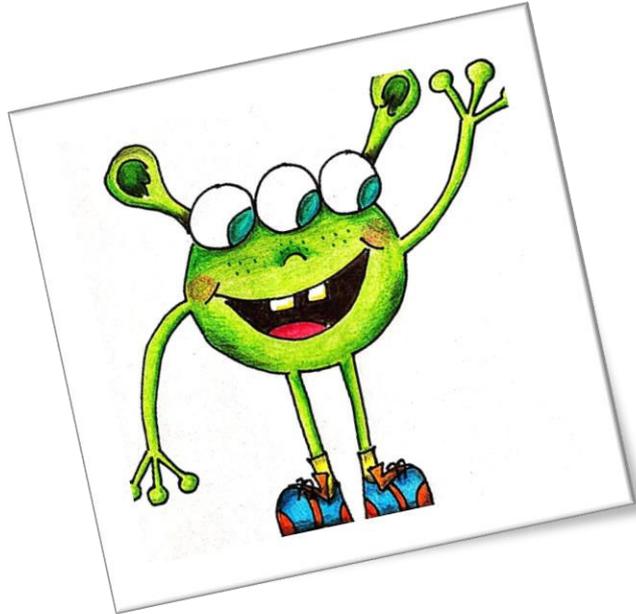
¡Muchas gracias por tu ayuda!

Si algún día vienes a mi planeta te enseñaré las babosas más deliciosas

¡Riquísimas!

Un abrazo,

Poi



¿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.



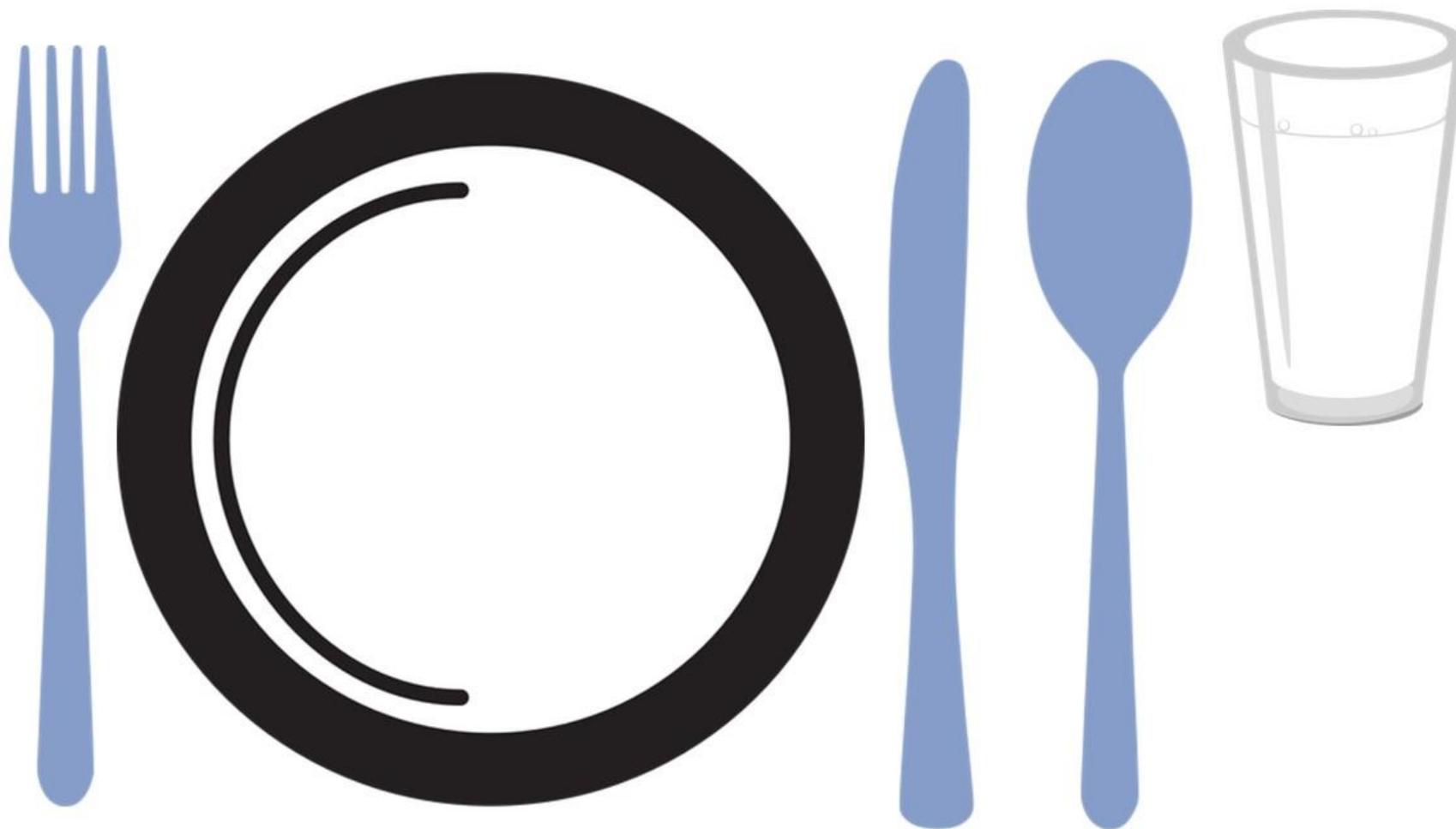
Actividad 7. Ingredientes

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.

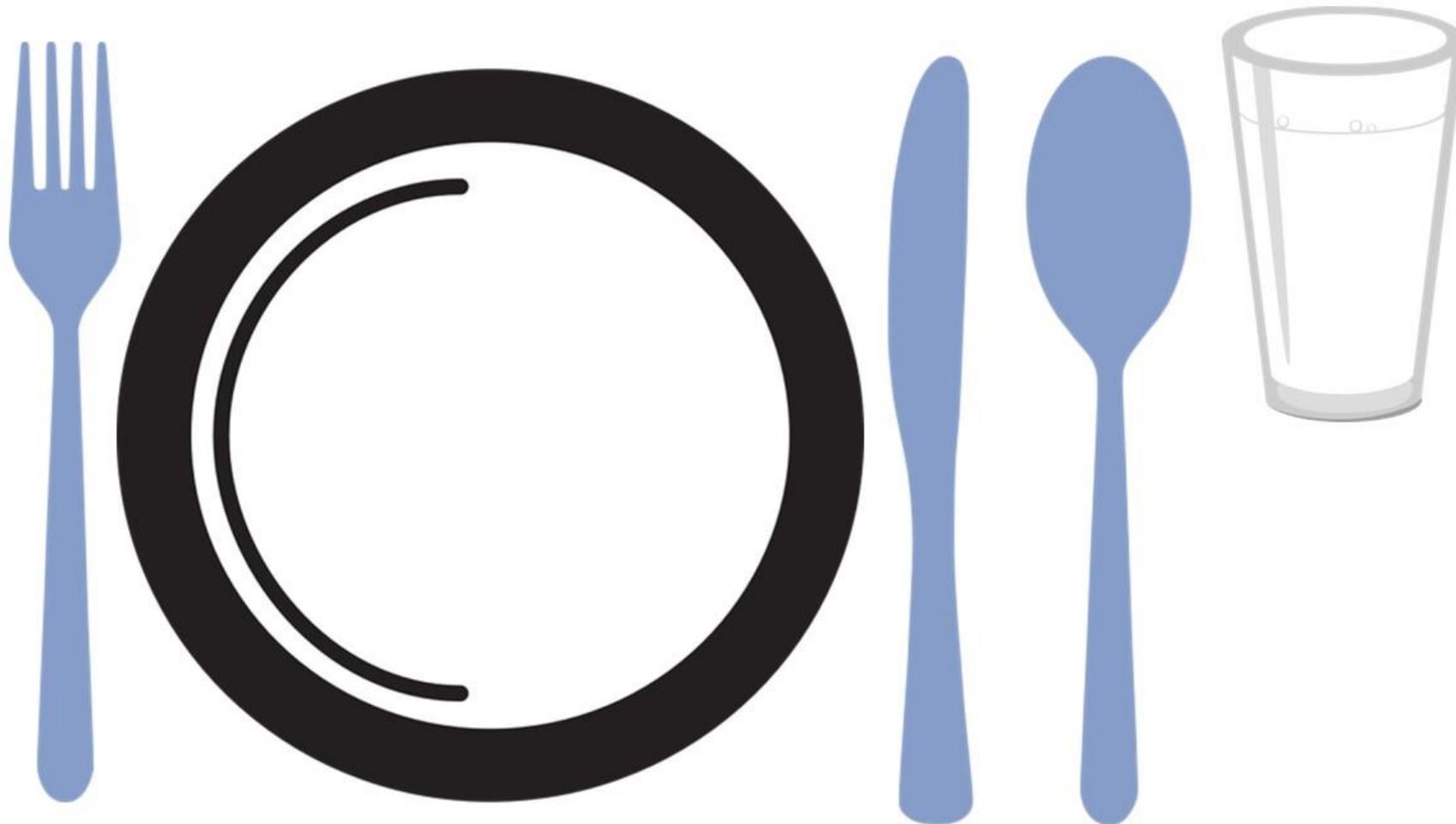


PRIMER PLATO



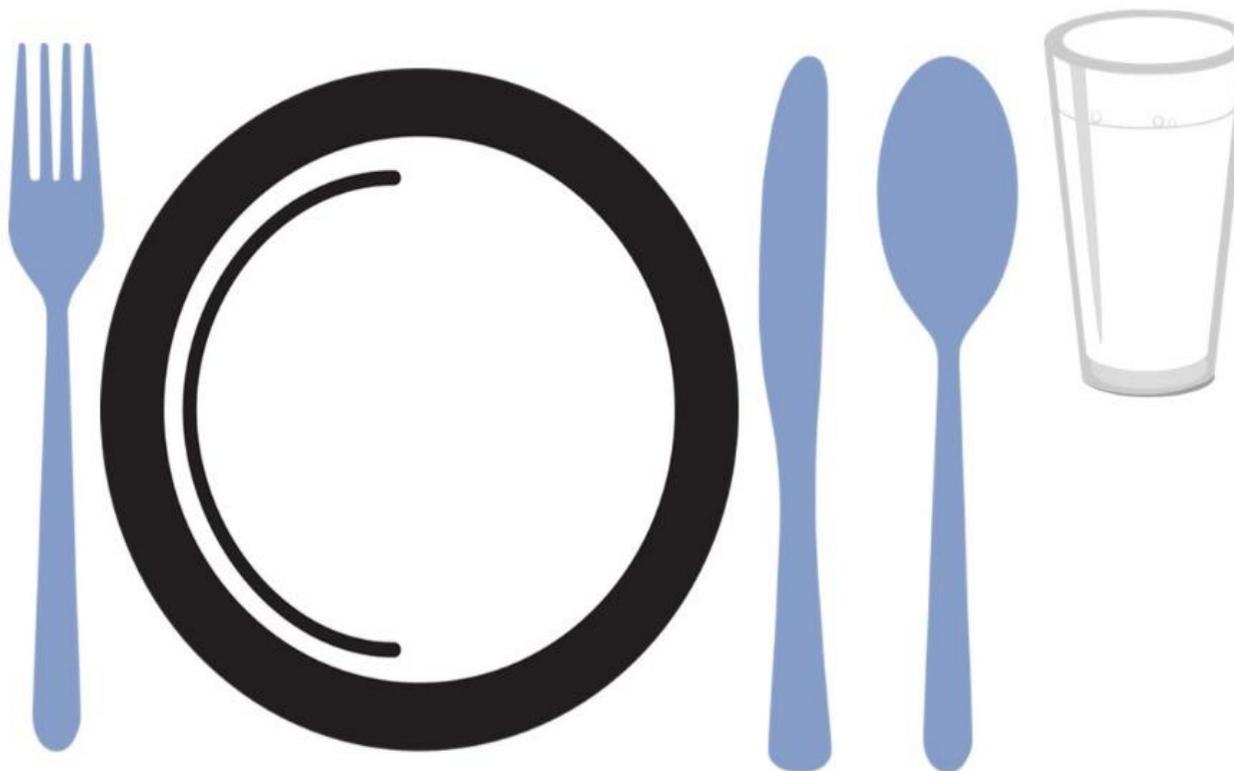


SEGUNDO PLATO





POSTRE



RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN

Recuerda que...

Es muy importante para la salud comer de manera saludable.

Actividad 8. Señala verdadero o falso.

	Verdadero	Falso
Hay que comer cereales todos los días.		
Debemos beber refrescos una vez a la semana.		
Las golosinas son buenas para la salud.		
No debemos comer proteínas todos los días.		
Los frutos secos son alimentos saludables.		

Actividad 9. Sopa de letras.

Completa las siguientes oraciones y utiliza esas palabras para resolver la sopa de letras que está a continuación.

1. La mejor bebida es el a...

2. El mejor postre es la f...

3. Debes evitar comer alimentos con a...

4. Hay que comer v..... todos los días.

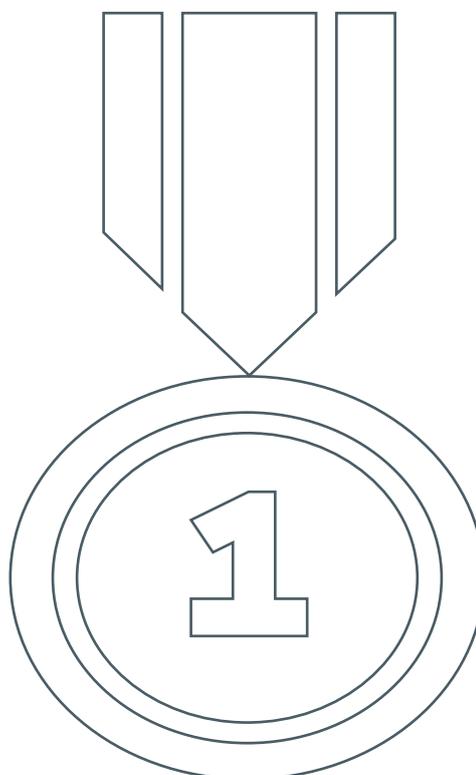
5. Comer sano ayuda a nuestro ce...

6. Comer sano nos ayuda a tener más en...

C	E	R	E	B	R	O	N
T	U	I	O	F	R	U	E
N	E	N	E	R	G	I	A
B	N	U	F	R	U	T	A
A	T	A	G	U	A	F	E
G	O	L	I	C	A	R	I
V	E	R	D	U	R	A	S
O	P	A	Z	U	C	A	R
Q	F	T	H	B	I	U	O



¡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. Llevar a cabo los hábitos básicos de higiene es fundamental para mantenernos sanos y prevenir enfermedades.

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



Tiempo para hablar:

¿Qué significa estar limpios?

¿Qué cosas haces para estar limpio?

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 los dientes después de cada comida.
7. Lavarse las manos después de ir al baño.
8. Cortarse las uñas.

Actividad 2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?

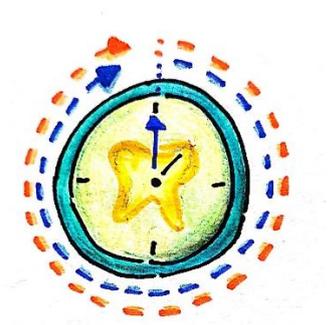
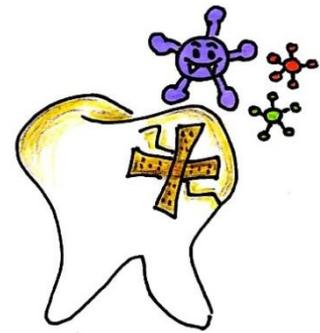
Rodea de **verde** los objetos necesarios para mantenernos limpios y **tacha de rojo** aquellos que no necesitamos.

GEL	ZAPATO	CEPILLO DE DIENTES	LINTERNA
PEINE	MOCHILA	PELOTA	AGUA

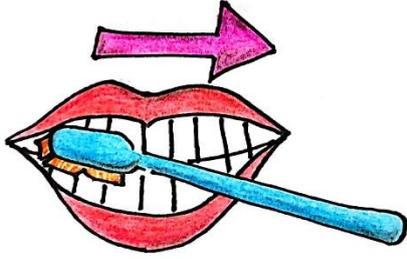
TOALLA	GRIFO	HORMIGA	MANZANA
CHAMPÚ	DUCHA	RATÓN	PASTA DE DIENTES
BOMBILLA	TENEDOR	CORTA UÑAS	CAMA

CEPILLADO DE DIENTES

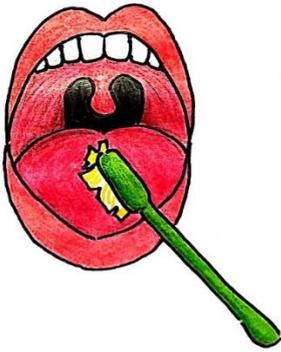
Mantener los dientes limpios es fundamental para cuidar tu boca y *prevenir las caries* y otras enfermedades bucodentales. Para ello debemos:



1. Invertir al menos 2 minutos cepillándonos los dientes.



2. Empezar por un lado de la boca y terminar por el otro. Desde la encía hasta la punta del diente.



3. Cepillar la lengua de dentro hacia afuera. La lengua es como una esponja donde se acumulan las bacterias.

Actividad 3. Video: Cepillado de dientes.

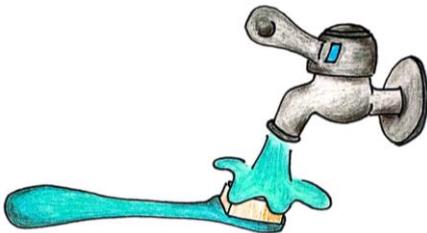
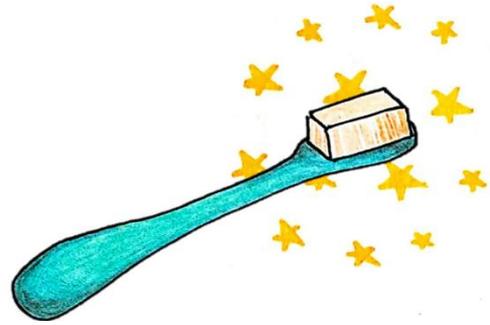
Veamos el video "Canción infantil técnica de cepillado dental"

Mueve tu mano a la vez que Leti, como si estuvieras cepillándote los dientes.

<https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU>

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.

The image shows a large rectangular frame with a thin black border. Inside this frame, there are two smaller rectangular boxes, one positioned in the upper half and one in the lower half. Each of these smaller boxes contains three horizontal dashed lines, providing a guide for handwriting. The rest of the space within the large frame is empty.

Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?

Enumera de 1 a 5 el orden en el que haces las siguientes actividades.

	Lavarte los dientes
	Desayunar
	Lavarte las manos
	Lavarte la cara
	Peinarte

Actividad 6. Ordena la secuencia.

Crea grupos de cinco o seis alumnos. A cada grupo se le entregará una secuencia que deberá ordenar.

Secuencias:

1. Lavarse la cara:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1999

2. Ducharse:

<http://informaticaparaeducacionespecial.blogspot.com/2015/11/rutinas-para-la-ducha-con-pictogramas.html>

3. Cepillado de dientes:

<http://informaticaparaeducacionespecial.blogspot.com/2015/11/rutinas-para-el-cepillado-de-los.html>

4. Ir al baño:

<https://www.pinterest.es/pin/57280226489845735/visual-search/>

5. Lavarse las manos:

<https://www.pinterest.es/pin/623467142134265658/visual-search/>

Actividad 7. Crucigrama.

Completa el crucigrama a partir de las siguientes pistas:

HORIZONTAL

1. Después de comer hay que c... los dientes.

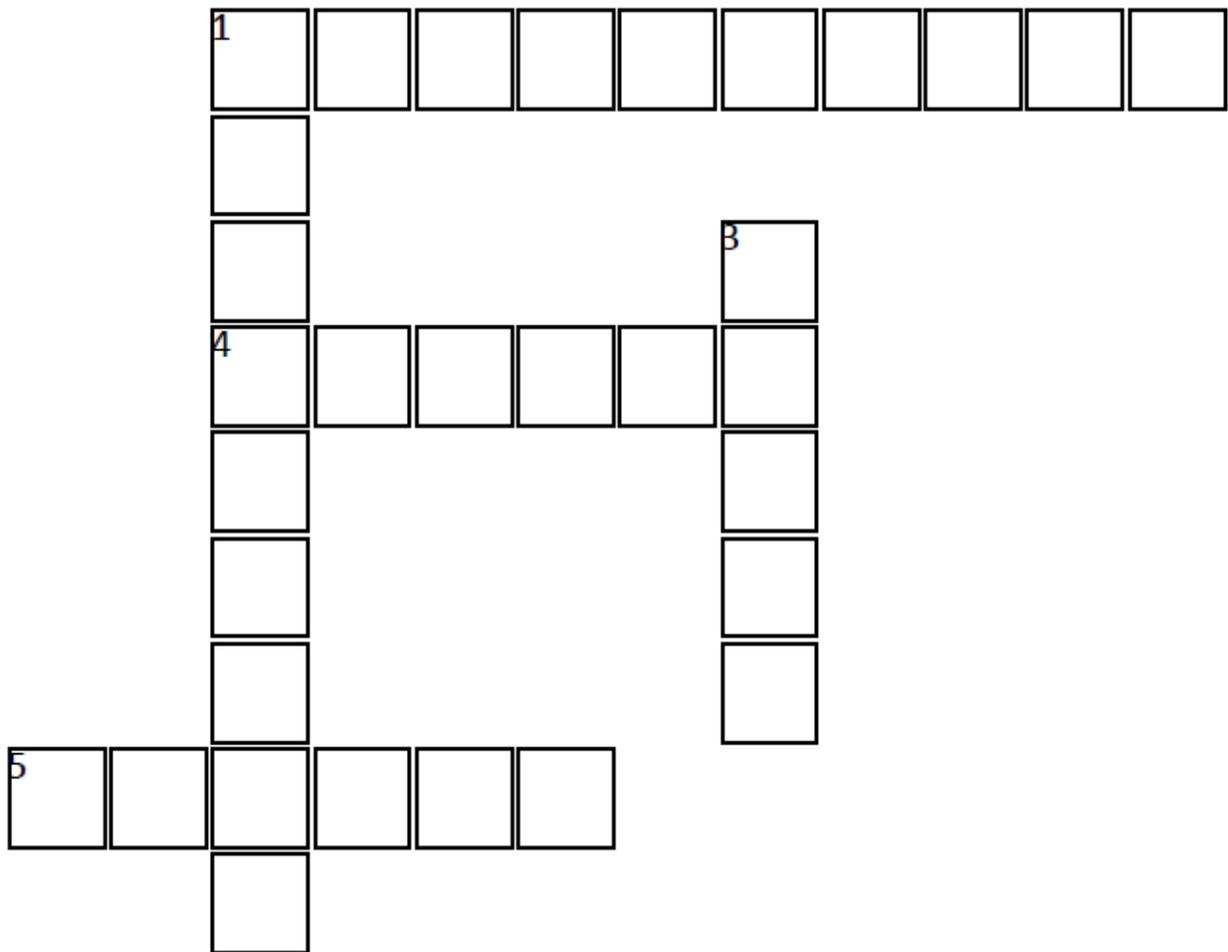
4. Para secarse las manos hay que utilizar la t...

5. Para lavarse el pelo hay que utilizar c....

VERTICAL

1. Si tengo las uñas largas tengo que usar un c...

3. Si vas al baño tienes que lavarte las m...



Actividad 8. Video: "Yo me cuido".

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

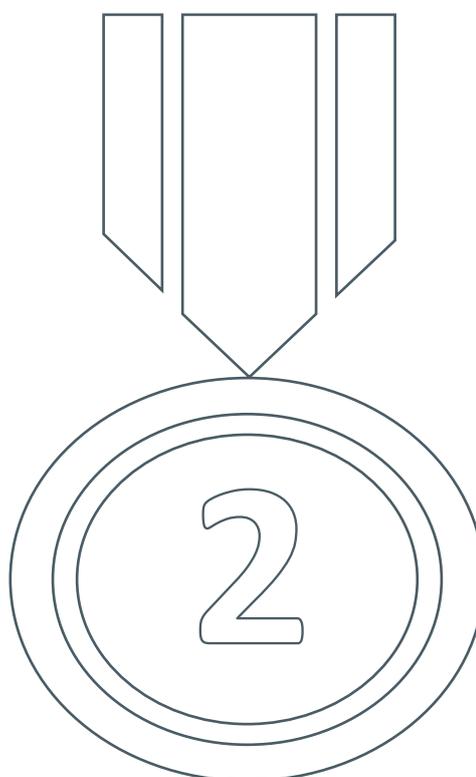
<https://www.youtube.com/watch?v=bnr9VhdfK8>

Después de ver cada video responde a las siguientes preguntas con la ayuda de tus compañeros:

1. ¿Qué recomienda Chocolo?
2. ¿Estás de acuerdo?
3. ¿Por qué?



¡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

Además de comer sano y estar limpio, es muy importante practicar deporte y dormir bien para que nuestro cuerpo se mantenga sano y fuerte.

PRACTICAR DEPORTE

Todas las personas deben practicar algo de deporte al día. El ejercicio nos ayuda a mantener los huesos y los músculos fuertes.

Además, comer sano y hacer deporte nos ayuda a prevenir el sobrepeso.





Algunos ejemplos de actividad física son: correr, caminar, nadar, bailar, saltar, jugar a baloncesto, fútbol, voleibol, tenis...

¡Lo importante es mantenerse en movimiento!

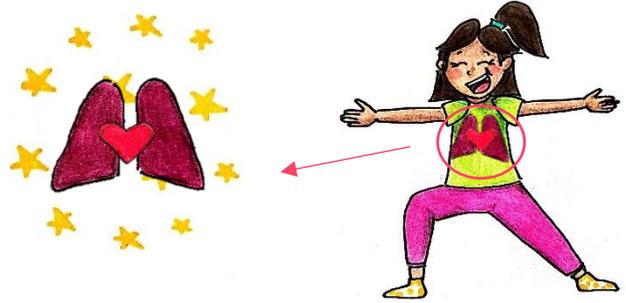
Actividad 1. Reflexionamos.

Tiempo de hablar:

1. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
2. ¿Prácticas algún deporte? ¿Cuál?
3. ¿Te gustaría practicar alguno? ¿Cuál?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?

Cuando practicamos deporte ayudamos a:

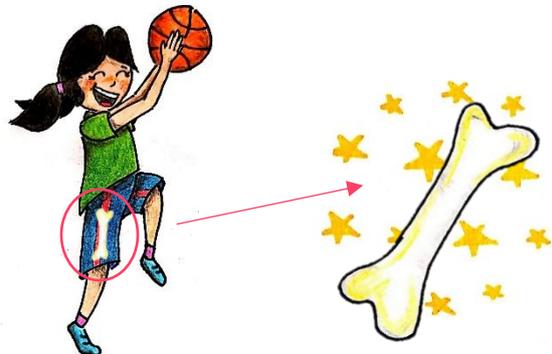
1. Fortalecer nuestro corazón y pulmones.



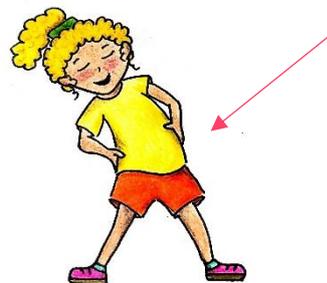
2. Mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos.



3. Fortalecer los huesos.



4. Aumentar la flexibilidad y el movimiento de las articulaciones.



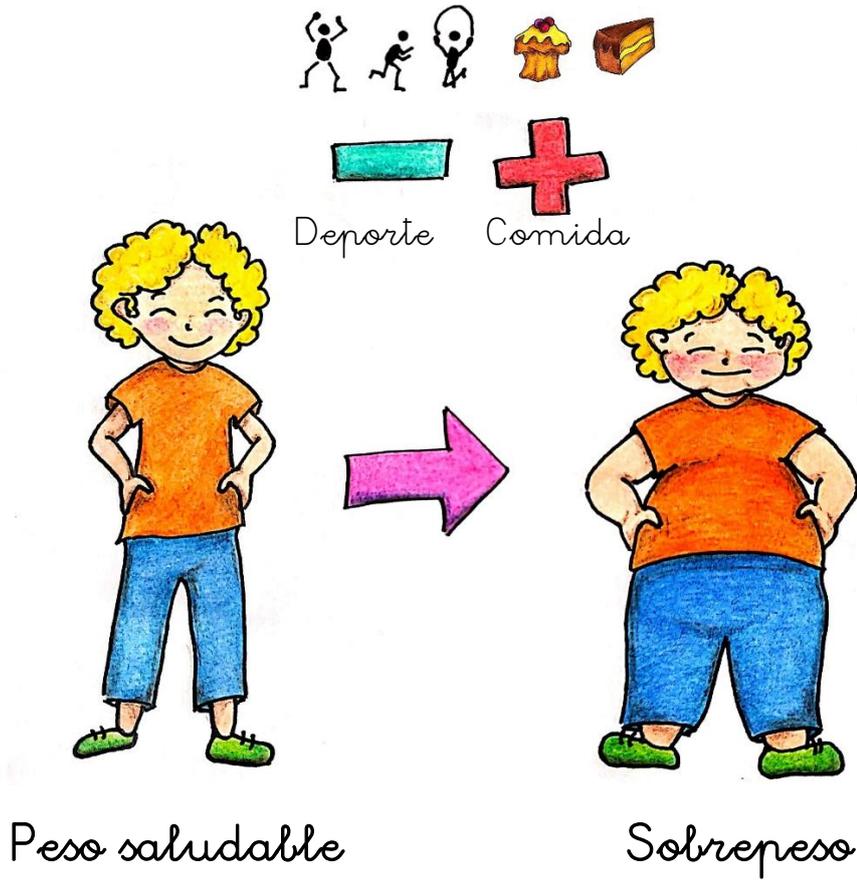
La Organización Mundial de la Salud nos recomienda practicar **al menos 1 hora** de actividad física al día.

¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

Según crecemos cambiamos de peso y de altura. Por tanto, **no existe un peso ideal**, nuestro peso debe ser proporcional a nuestra altura.

Sin embargo, algunas personas tienen un peso mayor al que deberían. Cuando esto ocurre decimos que tiene **sobrepeso**.

Tener sobrepeso es malo para la salud. Nuestros huesos y articulaciones sufren.

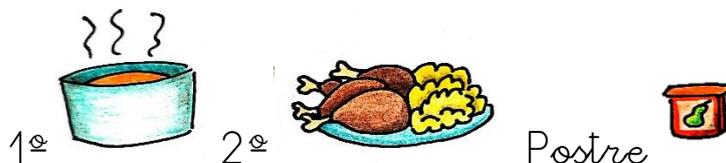


Las **causas** principales del sobrepeso son:

1. Una dieta poco saludable: comer dulces, golosinas, bollería, papas fritas, refrescos...



2. Comer en exceso.

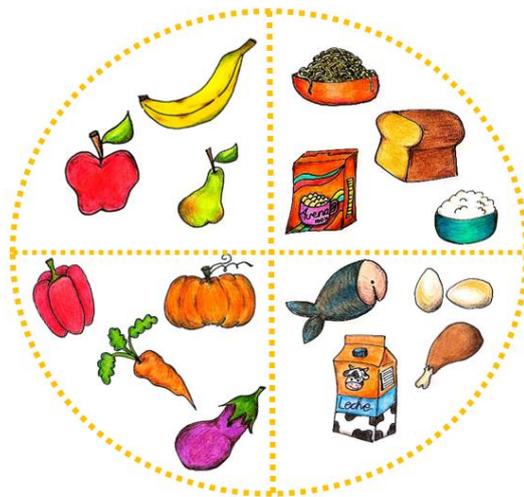


3. Tener una vida *sedentaria*: pasar mucho tiempo sentado viendo la tele, jugando a consolas...



Para *prevenir* el sobrepeso debemos:

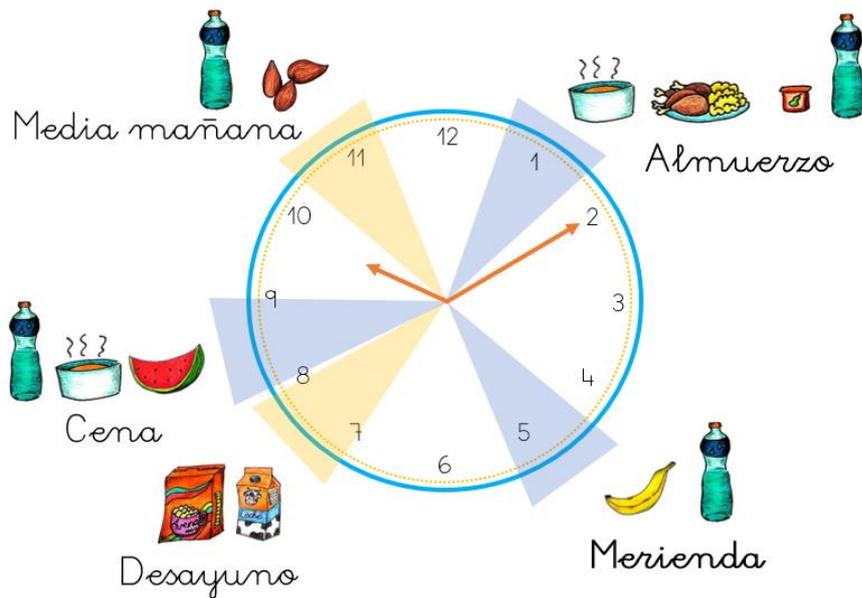
1. Comer *alimentos saludables*: frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.



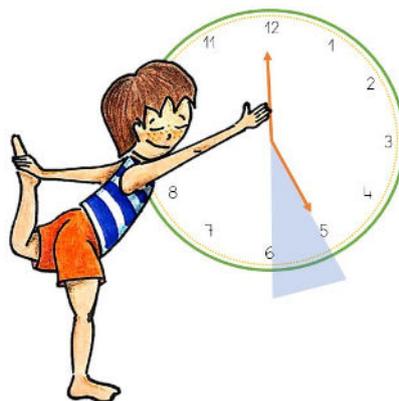
2. Beber agua.



3. Comer 5 veces al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.



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



Actividad 2. Comer en exceso

¿Qué plato crees que tiene la cantidad de comida adecuada para almorzar?



Actividad 3. Identificamos conductas saludables.

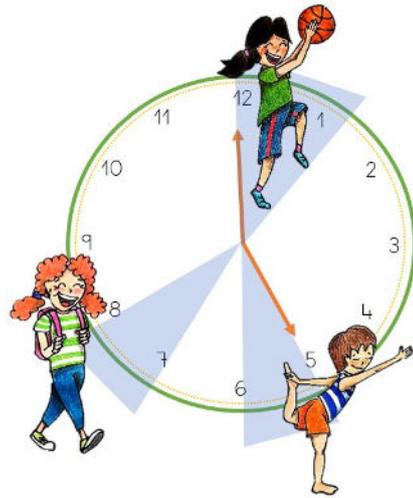
Por parejas señala con un cuadrado **verde** aquellas conductas que son saludables y nos ayudan a estar en buena forma y con un cuadrado **rojo** las que no lo son.

TIEMPO DE DESCANSO

Descansar de manera adecuada es muy importante para:



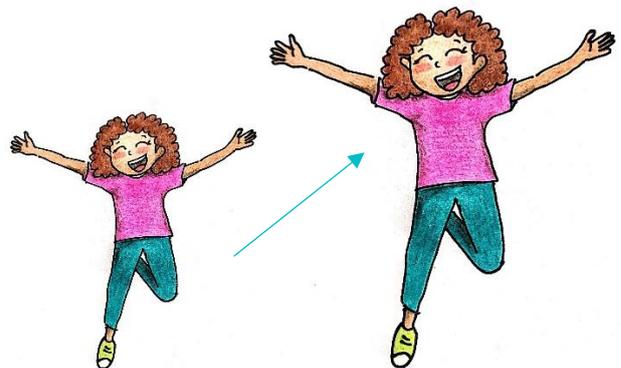
1. Recuperarnos del esfuerzo físico que hacemos durante el día.



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



3. Crecer.



Según la Organización Mundial de la Salud, un niño de tu edad debe dormir de
9 a 12 horas diarias.

Actividad 4. Y tú, ¿cuántas horas duermes?

Completa la tabla que está debajo de este recuadro coloreando las horas a las que duermes cada día.

Cuando hayas terminado responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas horas duermes en total? (cuenta los recuadros coloreados)

2. ¿Crees que duermes suficientes horas? ¿Por qué?

POR LA MAÑANA

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
------	------	------	-------	-------	-------

POR LA TARDE

1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00
------	------	------	------	------	------

POR LA NOCHE

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
------	------	------	-------	-------	-------

DE MADRUGADA

1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00
------	------	------	------	------	------

RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

Recuerda que...

Debes hacer al menos 1 hora de actividad física al día y dormir de 9 a 12 horas.

Actividad 5. Sopa de letras.

Busca en la siguiente sopa de letras 6 objetos que podemos utilizar para practicar actividad física:

Z	A	P	A	T	I	L	L	A	S	N
Q	D	F	A	S	E	C	R	O	I	L
E	C	H	A	N	D	A	L	T	I	O
D	T	I	J	O	L	B	D	R	A	E
S	U	T	C	O	M	B	A	N	U	T
A	G	T	H	Y	V	S	A	Y	I	O
R	A	Q	U	E	T	A	M	R	E	Y
B	Y	I	D	F	P	E	L	O	T	A
C	A	N	A	S	T	A	B	H	Y	O
I	D	S	E	C	F	U	H	G	B	I

Actividad 6. Un día en la vida de María.

Lee el texto. Por parejas subraya de **verde** las conductas saludables y de **rojo** las no saludables:

1. ¿Qué consejos le darías a María?

Un día en la vida de María

María se levanta cada día a las 8:00 de la mañana. Se lava la cara, se peina, se viste, y se va al colegio. Siempre va con prisa, así que nunca desayuna. A veces, le rugen tan fuerte las tripas que Luis, su compañero de mesa, la mira asombrado.

María suele estar desesperada por ir al recreo para poder desayunar. En el recreo suele comerse una manzana y un puñado de almendras. ¡Le encanta la fruta!

María come en el comedor del colegio, así que siempre almuerza verduras y algo de carne o pescado, y de postre: ¡fruta! Después de comer se va a casa y... ¡Nunca se lava los dientes!

Por la tarde, después de hacer la tarea, se dedica a ver dibujos en la televisión mientras merienda galletas de chocolate. Algunas veces, si está muy aburrida, se pone a bailar en casa, pero le gusta mucho más ver los dibujos.

María se ducha por la noche, cena con sus padres y se va a dormir a las 9:00, justo después de lavarse los dientes.



¡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/. 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. 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. Plato con galleta [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1179503>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
3. Disney Junior LA. Aventuras Nutritivas - Jugar al fútbol con energía [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>. 2012. Accedido mayo 25, 2020.
4. Disney Junior LA. Aventuras Nutritivas - Un cerebro poderoso [Video] .
<https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE>. 2012. Accedido mayo 25, 2020.
5. Buisinne S. Galletas de Navidad [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/galletas-de-navidad-galleta-cookie-1051884/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
6. Guedes N. Tortilla [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cocina-tortilla-huevos-alimentos-775746/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
7. Dénes H. Queso de cabra [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cabra-productos-lácteos-queso-1818552/>. 2016. Accedido mayo 20, 2020.
8. Naranjas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/naranjas-cítricos-frutas-2100108/>. 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. Stawowy MD. Pepino [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pepino-rebanadas-fresco-la-comida-2424558/>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.
11. Guisantes verdes [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-jpeen>. 2020. Accedido mayo 20, 2020.
12. Cupcakes [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cupcakes-chocolate-postre-sweet-1081963/>. 2016. Accedido mayo 20, 2020.
13. Pan integral [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/871849>. Published 2017. Accedido mayo 20, 2020.
14. Pan baguette blanco [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pan-baguette-pan-blanco-masa-74211/>. 2013. Accedido mayo 20, 2020.
15. Food box diet [Imagen]. https://pxhere.com/es/photo/1427905#google_vignette. 2018. Accedido mayo 20, 2020.
16. Plate of cookies clipart [Imagen]. https://www.pinclipart.com/pindetail/xRmiw_plate-of-cookies-clipart-plate-icon-png-transparent/. Accedido mayo 20, 2020.
17. Rizzardo S. Cubiertos: Tenedor, cuchillo, cuchara [Imagen]. <https://pixabay.com/es/illustrations/cubiertos-tenedor-cuchillo-cuchara-786745/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
18. Macou J. Manos con jabón y burbujas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/manos-jabón-burbujas-higiene-2238235/>. 2017. Accedido mayo 20, 2020.
19. 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.
20. Atiempoprescolar. Canción para jugar - Mi perro Chocolo - Canciones infantiles [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdFk8>. Published 2017. Accedido mayo 25, 2020.
21. Plato de pasta [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-oxzr>. 2015. Accedido mayo 25, 2020.
22. Ostras con pasta [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-xdzky>. 2019. Accedido mayo 25, 2020.
23. Arroz con pollo [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-xphsm>. 2014. Accedido mayo 25,

2020.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 1

El Cuaderno del alumnado Nivel 1 forma parte de una colección de 7 cuadernos 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 alumnado de Primero de Educación Primaria que cuenta con competencia en lecto-escritura.



Asociación Canaria para la
INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

Fundación **MAPFRE**
guanarteme

