

Programa de Prevención de la Obesidad en la Infancia



Nivel 2

Fundación MAPFRE Guanarteme
ACIP Canarias

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA

CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 2

Nota. Este cuaderno está dirigido principalmente a alumnado de *Segundo 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 e iconos: Las fotografías incluidas en este cuaderno han sido extraídas de pixabay.com, pxfuel.com, pxhere.com, piqsels.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: 978-84-17725-08-2

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
Actividad 1. Señala las diferencias.	5
¿QUÉ ES UN ALIMENTO?	6
Actividad 2. Hablamos y reflexionamos	7
Actividad 3. Ayuda a Lucía con su fiesta de cumpleaños.	8
Actividad 4. Carteles reflexivos	9
LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN	9
Actividad 5. Alimentos de origen animal y vegetal	10
TIPOS DE ALIMENTOS	11
Actividad 6. Tus alimentos favoritos	12
Actividad 7. Azucarados.	16
Actividad 8. Señala verdadero o falso.	17
¿CUÁNTO COMEMOS DE CADA ALIMENTO?	18
Actividad 9. Menú saludable.	18
Actividad 10. Ayuda a POI el marciano a mejorar su dieta.	20
EL ETIQUETADO	22
Actividad 11. Investigamos etiquetas.	23
RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN	25
Actividad 12. Señala verdadero o falso.	25
Actividad 13. Sopa de letras.	25
UNIDAD 2: HIGIENE	27
Actividad 1. ¿Cuáles son los hábitos de higiene?	27
HÁBITOS DE HIGIENE	28
¿CUÁNDO DEBEMOS LLEVARLOS A CABO?	28
Actividad 2. ¿Cuál es tu rutina?	29
Actividad 3. ¿Qué objeto necesitamos para cada hábito de higiene? Une con flechas.	30
CEPILLADO DE DIENTES	30
Actividad 4. Video: Cepillado de dientes.	31
CUIDADO DEL CEPILLO DE DIENTES	32
Actividad 5. ¿Cómo cuidas tu cepillo de dientes?	32

RECAPITULACIÓN: HIGIENE	33
Actividad 6. Dibujamos.	33
Actividad 7. Crucigrama.	34
Actividad 8. Video: “Yo me cuido”.	35
UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO	36
Actividad 1. Reflexionamos.	36
PRACTICAR DEPORTE	37
¿QUÉ ES EL SOBREPESO?	38
Actividad 2. Usa tus propias palabras.	38
Actividad 3. Ayuda a Juan a tener una rutina más saludable.	41
Actividad 4. Identificamos conductas saludables.	42
TIEMPO DE DESCANSO	42
Actividad 5. Y tú, ¿cuántas horas duermes?	43
RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO	44
Actividad 6. Sopa de letras.	44
Actividad 7. Un día en la vida de Sofía	45
Actividad 8. Un día en la vida de...	46
BIBLIOGRAFÍA	49
TEÓRICA	49
RECURSOS MULTIMEDIA	50

UNIDAD 1: LOS ALIMENTOS

En esta unidad hablaremos de los tipos de alimentos que debemos comer diariamente y la importancia que tiene para nuestra salud tener una dieta saludable.



Actividad 1. Señala las diferencias.

Tiempo para hablar:

1. ¿Qué alimentos ves en la primera fotografía? ¿Y en la segunda?
¿Son saludables o no?
2. ¿Cuáles crees que son las principales diferencias entre las dos fotografías?
3. ¿Cuál es tu comida preferida? ¿Crees que es saludable? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles son las consecuencias de comer alimentos no saludables?

¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Los alimentos son nuestra principal fuente de energía. Sin ellos nos sentimos agotados. Cuando comemos alimentos saludables recargamos nuestra batería.



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



Algunos **ejemplos de alimentos saludables** son la manzana, las zanahorias, el pescado, el pavo, la quínoa, las judías, la pasta integral, la avena, las almendras, los

huevos...

Sin embargo, los alimentos **no saludables** tienen muy pocos beneficios para la salud. Algunos ejemplos de **alimentos no saludables** son las pastillas de



goma, los bollos o las galletas industriales, los cereales azucarados, los refrescos, los jugos envasados, el salami...

Recuerda que, ante una opción no saludable, siempre tendremos una opción más saludable y nutritiva.

Actividad 2. Hablamos y reflexionamos

Veamos los videos:

1. “Aventuras nutritivas-Un cerebro poderoso”

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

¿Qué quiere comer Carlos?

¿Qué le propone María?

¿Por qué es mejor la opción de Carlos?

2. “Aventuras nutritivas- Jugar con energía”

<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>

¿Qué quiere comer Carlos?

¿Qué le propone María?

¿Por qué es mejor la opción de Carlos?

Actividad 3. Ayuda a Lucía con su fiesta de cumpleaños.

Lucía quiere organizar una fiesta de cumpleaños saludable
¡Nada de comida basura!

Ayuda a Lucía a sustituir los alimentos no saludables por
alimentos saludables escribiendo la alternativa debajo del
dibujo:





Actividad 4. Carteles reflexivos

En grupos de cuatro crearemos cuatro carteles para nuestra aula: alimentos saludables, alimentos no saludables, consecuencias de comer sano, consecuencias de no comer sano.

LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN

Los alimentos se pueden clasificar de muchas formas. Una de ellas es en función de su origen, es decir, de dónde proceden. Por ejemplo, la manzana procede de los árboles, mientras que los huevos proceden de las gallinas.

Podemos clasificar los alimentos en alimentos de origen **vegetal** y alimentos de origen **animal**.

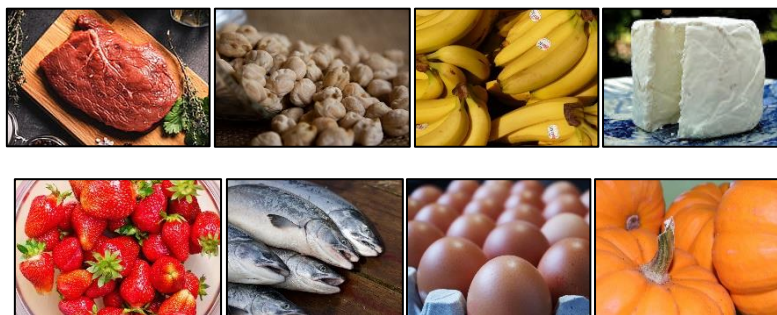
- **Origen vegetal:** Son todos aquellos que proceden de las plantas, como las frutas, las verduras, los cereales...



- **Origen animal:** Son todos aquellos que provienen de los animales, como los huevos, la leche, la carne, el pescado...

Actividad 5. Alimentos de origen animal y vegetal

Rodea de **verde** los alimentos de origen vegetal y de **naranja** los alimentos de origen animal y responde a las siguientes preguntas:



¿Qué alimentos has seleccionado como alimentos de **origen animal**?

1.

3.

2.	4.
¿Qué alimentos has seleccionado como alimentos de origen vegetal ?	
1.	3.
2.	4.

TIPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos pueden agruparse en función de sus características:

- **Vitaminas y minerales:** Nos ayudan a defendernos de las enfermedades. Las **frutas y las verduras** contienen muchas vitaminas.



- Frutas: peras, plátanos, naranjas, manzanas, uvas, melón, sandía...
- Verduras: calabaza, zanahoria, calabacín, berenjena, espinacas...
- **Hidratos de carbono y grasas:** Nos aportan la energía que nuestro cuerpo necesita para moverse. Algunos ejemplos son los **cereales, aceites y papas.**



- Cereales: avena, espelta, trigo, arroz... Los cereales se utilizan para hacer pan, pasta, galletas, biscochos, gofio... Cuando comas cereales ¡es mucho mejor si los comes integrales!

- **Proteínas:** Las proteínas son necesarias para crecer y fortalecer los huesos y los dientes. Algunos ejemplos son:

- Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, guisantes...
- Carne: pollo, pavo, cerdo, vaca... Con la carne se hacen embutidos como el jamón o el salami y salchichas.
- Pescado: atún, sardina, bacalao, salmón...
- Frutos secos: almendras, nueces, pistachos...
- Lácteos: Leche, yogur, queso...
- Huevos



Actividad 6. Tus alimentos favoritos

Indica tres alimentos que te gusten de cada uno de los grupos:

Frutas: _____

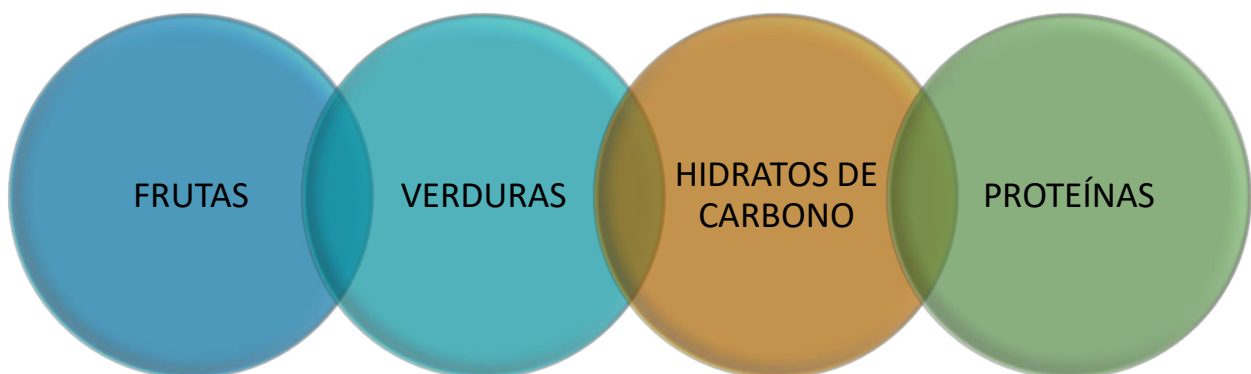
Verduras: _____

Hidratos de carbono: _____

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: golosinas, refrescos, zumos envasados, galletas o dulces.

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

Los productos derivados de los cereales pueden ser integrales o blancos. Los productos integrales son de color marrón y son más saludables que los blancos.



6. Consume carne blanca y limita la carne roja y los embutidos.

La carne blanca se obtiene principalmente de las aves como el pollo y el pavo, mientras que la carne roja se obtiene de la vaca y del cerdo. Es más saludable comer carne blanca que carne roja. La carne roja debe comerse de manera ocasional.



7. Limita el consumo de alimentos procesados.

Se debe evitar consumir alimentos que no compramos en estado natural, es decir, tal y como se encuentran en la naturaleza. Por ejemplo, embutidos, comida precocinada, enlatada...



Actividad 7. Azucarados.

Dibuja 6 alimentos que sean malos para la salud por su contenido en azúcar:

1.

2.

3.

4.

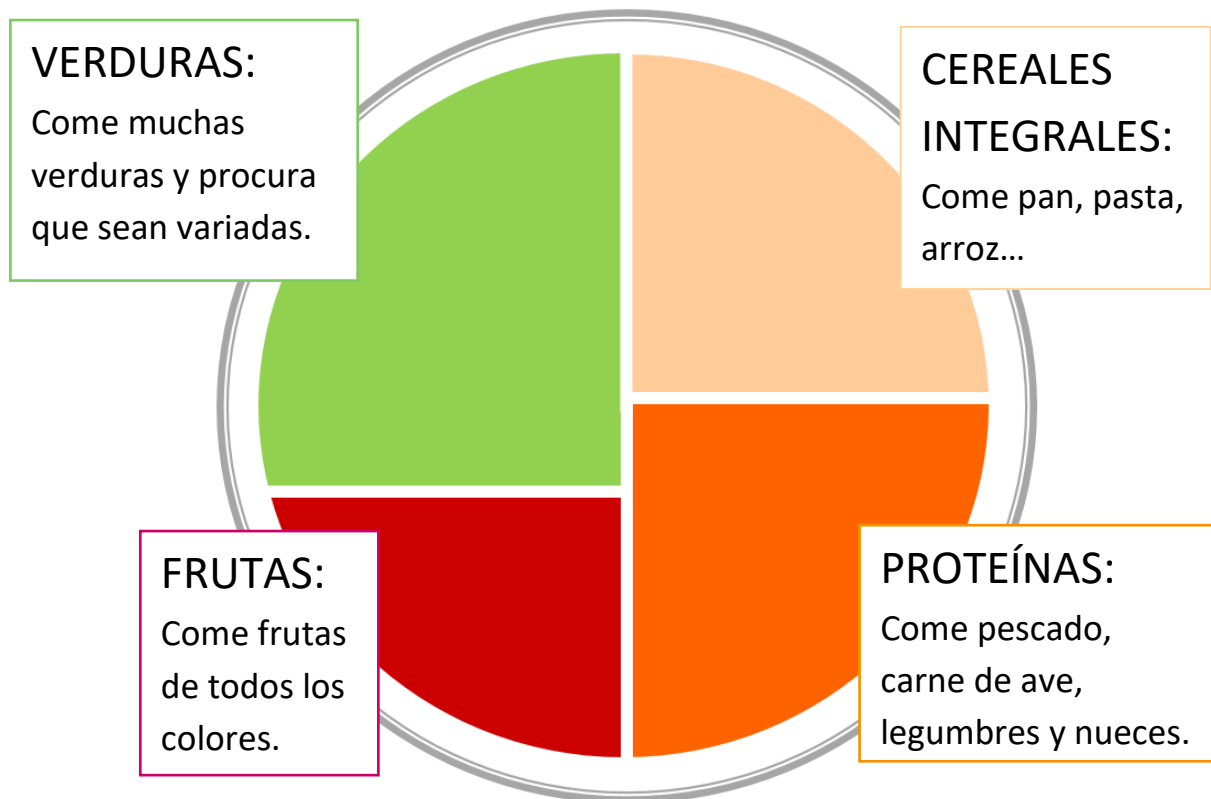
5.	6.
----	----

Actividad 8. Señala verdadero o falso.

	Verdadero	Falso
El pollo es un tipo de carne roja.		
La mejor bebida es el agua.		
Los hidratos de carbono aportan energía.		
Los cereales integrales son más saludables que los cereales blancos.		
Podemos comer alimentos con azúcar de postre.		
Se debe evitar comer alimentos procesados.		
Para llevar una dieta sana no hace falta comer proteínas.		

¿CUÁNTO COMEMOS DE CADA ALIMENTO?

Para tener una dieta saludable hay que comer de todo, pero, ¿en qué cantidad? En el plato que aparece a continuación se distribuye cuánto debes comer de cada cosa a lo largo del día.

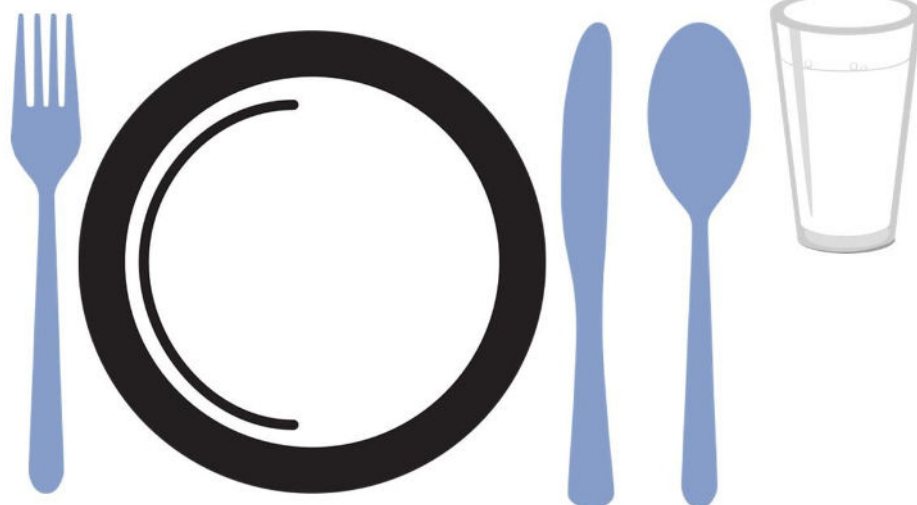


Si ordenamos de mayor a menor, lo que más debemos comer a lo largo del día son verduras, seguidas de proteínas y cereales integrales, y de frutas.

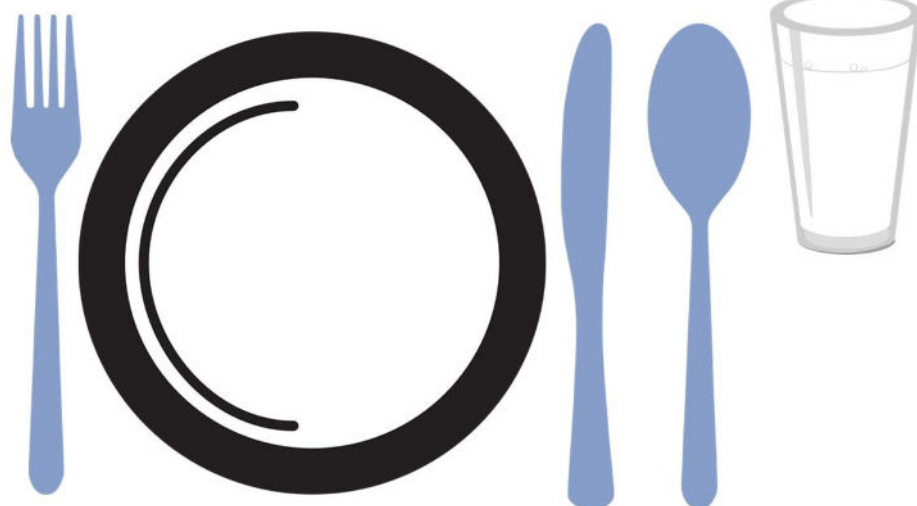
Actividad 9. Menú saludable.

En parejas diseña un menú saludable para el almuerzo utilizando la plantilla de la página 23.

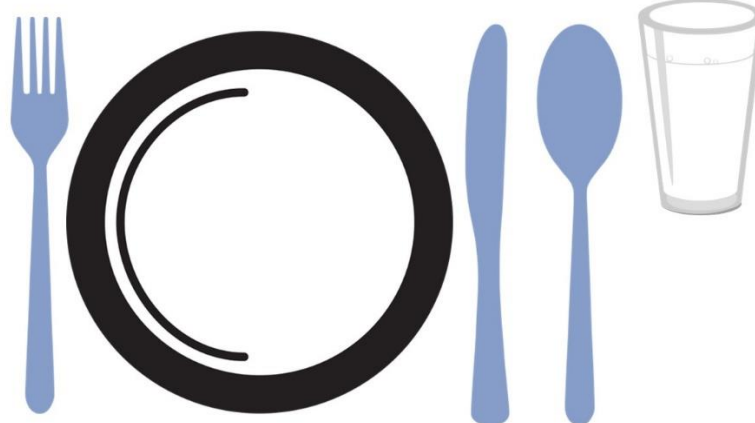
PRIMER PLATO



SEGUNDO PLATO



POSTRE



Actividad 10. Ayuda a POI el marciano a mejorar su dieta.

Estimado terrícola,

Espero que puedas ayudarme a tener una dieta más saludable en la Tierra. Te voy a contar qué desayuno, almuerzo y ceno. ¿Me podrías hacer alguna sugerencia para mejorar?

Desayuno: Galletas de chocolate con leche.

Almuerzo:

- Bebida: Refresco
- Primer plato: potaje de calabaza
- Segundo plato: papas fritas con pechuga de pollo a la plancha
- Postre: natilla de chocolate

Cena:

- Bebida: Refresco
- Primer plato: ensalada con huevo frito
- Segundo plato: arroz blanco con salchichas
- Postre: un plátano

Muchas gracias por tu ayuda,

Poi



Indícale a Poi que cambios debe hacer en su dieta para ser más saludable:

Querido Poi,

Para llevar a cabo una dieta saludable debes hacer los siguientes cambios:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Espero que mis consejos te sirvan de ayuda,

Firmado:

_____ (nombre)

EL ETIQUETADO

Muchos de los alimentos que compramos en el supermercado están envasados. Por ejemplo, la leche, los yogures, la salsa de tomate, el atún... Todos estos productos tienen una etiqueta donde podemos ver:

- Ingredientes: alimentos que contiene.
- Fecha de caducidad: fecha a partir de la cual no se aconseja consumir el producto.
- Nutrientes: cantidad de vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasas y proteínas que contiene.
- Instrucciones: como debe ser conservado el producto.

Veamos el siguiente ejemplo:

Queso tierno

Ingredientes: Leche pasteurizada de vaca (85%), leche pasteurizada de oveja (15%), sal, cuajo, fermentos lácticos y conservador: e-252.

Información nutricional (por cada 100 g)

- Grasas: 28 gramos
- Hidratos de carbono: 1 gramos
- Proteínas: 23 gramos

- Sal: 2 gramos

Instrucciones: Conservar en refrigeración entre 1 y 8°C

Caducidad: 13/09/2021

Actividad 11. Investigamos etiquetas.

Observa la etiqueta y responde a las preguntas:

Leche UHT semidesnatada

Ingredientes: Leche desnatada de vaca

Nutrición: Un vaso contiene:

- Grasas: 4 gramos
- Hidratos de carbono: 12 gramos
- Proteínas: 8 gramos

Conservación: Una vez abierto el envase consévelo en el frigorífico. Es aconsejable su consumo en los 2-3 días siguientes.

Caducidad: 23/12/2021

1. ¿Cuáles son los ingredientes de este producto?

2. ¿Qué sustancia nutritiva tiene este producto en mayor cantidad?

3. ¿Qué nos aporta esa sustancia?

4. ¿Dónde hay que conservar el producto?

5. ¿Puedo consumirlo una semana después de haberlo abierto? ¿Por qué?

6. ¿Cuál es su fecha de caducidad? ¿Puedo consumirlo en 2022? ¿Por qué?

RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN

Recuerda que...

Es muy importante para la salud comer de manera saludable.

Actividad 12. Señala verdadero o falso.

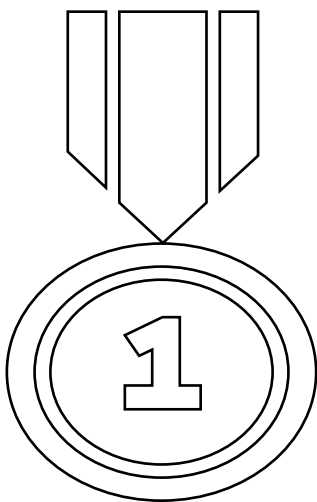
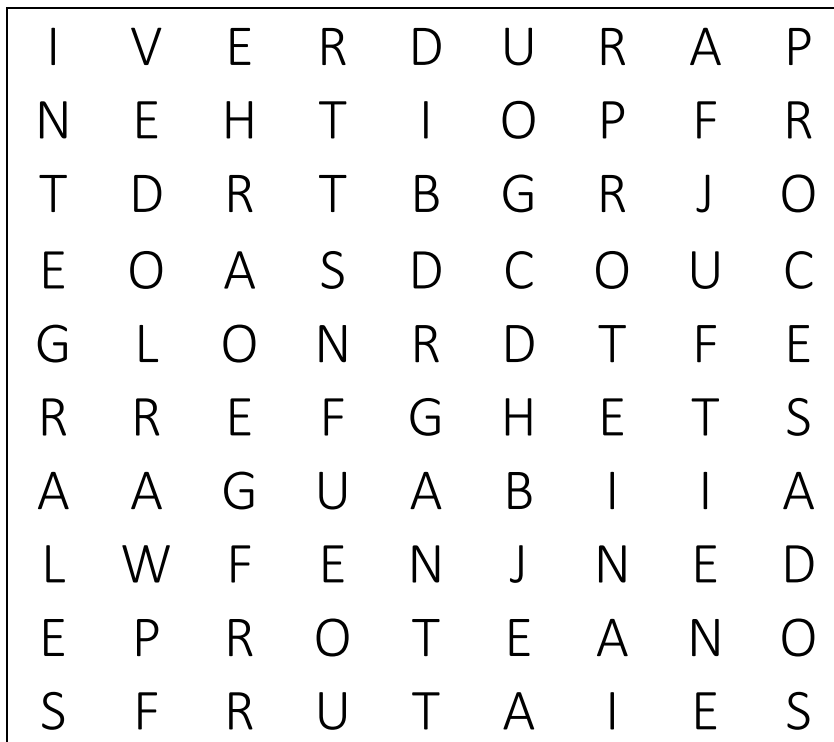
	Verdadero	Falso
Hay que comer cereales con frecuencia.		
Debemos comer golosinas dos veces a la semana.		
La pera es una proteína de origen animal		
Debemos comer proteínas todos los días.		
Los frutos secos son alimentos saludables.		

Actividad 13. Sopa de letras.

Para poder resolver la sopa de letras, primero tienes que identificar la palabra oculta en estas oraciones. Las palabras pueden estar en la sopa de letras en horizontal o en vertical:

1. La calabaza es un tipo de **v**_____
2. No bebas refrescos, bebe **a**_____
3. Debes evitar consumir alimentos **p**_____

4. Hay que comer **f**_____ todos los días.
5. El pescado es un tipo de **p**_____
6. Se deben comer cereales **i**_____



¡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 veremos distintos hábitos de higiene, y su importancia para mantenernos sanos y no contraer enfermedades.

Actividad 1. ¿Cuáles son los hábitos de higiene?



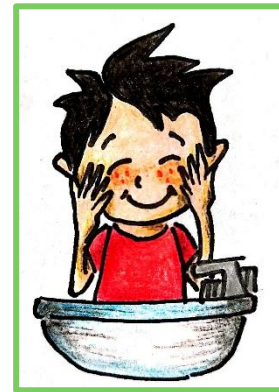
Tiempo para hablar:

Observa la imagen y responde a las preguntas.

1. ¿Qué está haciendo la niña?
2. ¿Qué tendrá que hacer cuándo termine?
3. ¿Qué es la higiene?
4. ¿Qué cosas haces para estar limpio? ¿Con qué frecuencia?
5. ¿Crees que es importante? ¿Por qué?

HÁBITOS DE HIGIENE

La higiene es fundamental para mantenernos sanos y prevenir enfermedades. Hay cinco hábitos de higiene básicos que todos debemos realizar diariamente.



¿CUÁNDO DEBEMOS LLEVARLOS A CABO?

Los hábitos de higiene se realizan habitualmente después de levantarnos, hacer deporte, ir al baño, o antes de ir a comer o a dormir. Algunos ejemplos 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. Secarse bien después de bañarse o lavarse.
6. Lavarse las manos antes y después de comer.
7. Lavarse los dientes después de cada comida.
8. Lavarse las manos después de ir al baño.
9. Cortarse las uñas cuando están largas.

Actividad 2. ¿Cuál es tu rutina?

Observa las siguientes actividades. Marca con una X aquellas que realices todos los días. A continuación, indica en qué momento del día llevas a cabo cada acción: por la mañana, por la tarde y/o por la noche.

X	Rutina	¿Cuándo lo haces?
	Ducharse	
	Peinarse	
	Lavarse las manos	
	Lavarse la cara	
	Lavarse los dientes	
	Cortarse las uñas	

Actividad 3. ¿Qué objeto necesitamos para cada hábito de higiene? Une con flechas.

Une cada hábito de higiene con el objeto correspondiente.

Algunos objetos pueden unirse con más de un hábito.

DUCHARSE		Peine
		Cepillo de dientes
LAVARSE LAS MANOS		Champú
		Hilo dental
LAVARSE LOS DIENTES		Gel
		Toalla
LAVARSE LA CARA		Pasta de dientes
		Coletero
PEINARSE		Suavizante
		Esponja

CEPILLADO DE DIENTES

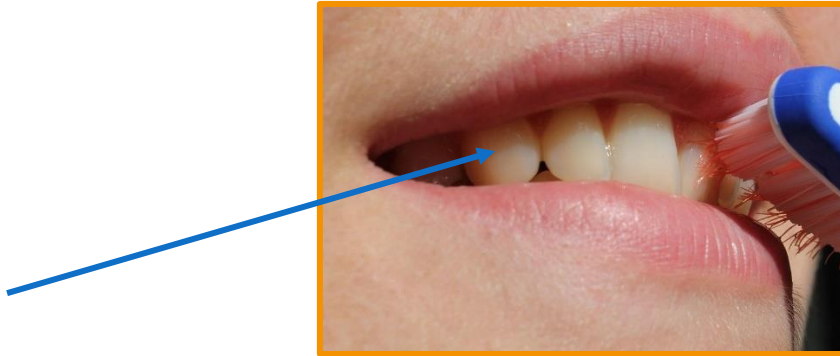
Mantener los dientes limpios es fundamental para cuidar tu boca y **prevenir las caries** y otras enfermedades bucodentales. Para ello debemos:

1. Invertir al menos **2 minutos** cepillándonos los dientes.

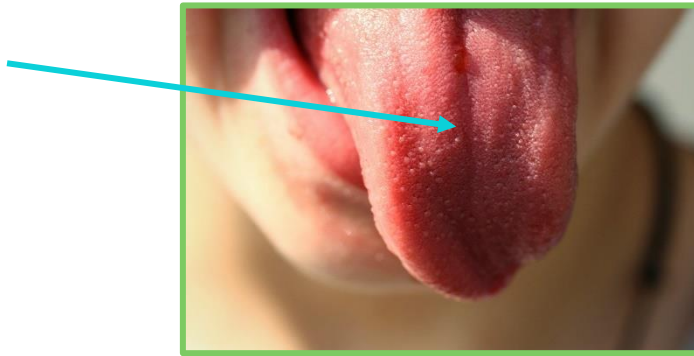


El segundero tiene que dar dos vueltas completas al reloj.

2. Empezar por un lado de la boca y terminar por el otro. Cepillar los dientes desde la encía hacia la punta.



3. ¡La **lengua** también hay que cepillarla una vez al día! La lengua es como una esponja donde se acumulan las bacterias.



Actividad 4. 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.
4. Cambiar de cepillo de dientes cada **tres meses**.



Actividad 5. ¿Cómo cuidas tu cepillo de dientes?

Describe en cuatro frases cómo cuidas el cepillo de dientes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

RECAPITULACIÓN: HIGIENE

Recuerda que...

Para estar sanos es muy importante estar limpios.

Actividad 6. Dibujamos.

Elige un hábito de higiene y dibuja los cuatro pasos que hay que realizar para llevarlo a cabo.

1.	2.
3.	4.

Actividad 7. Crucigrama.

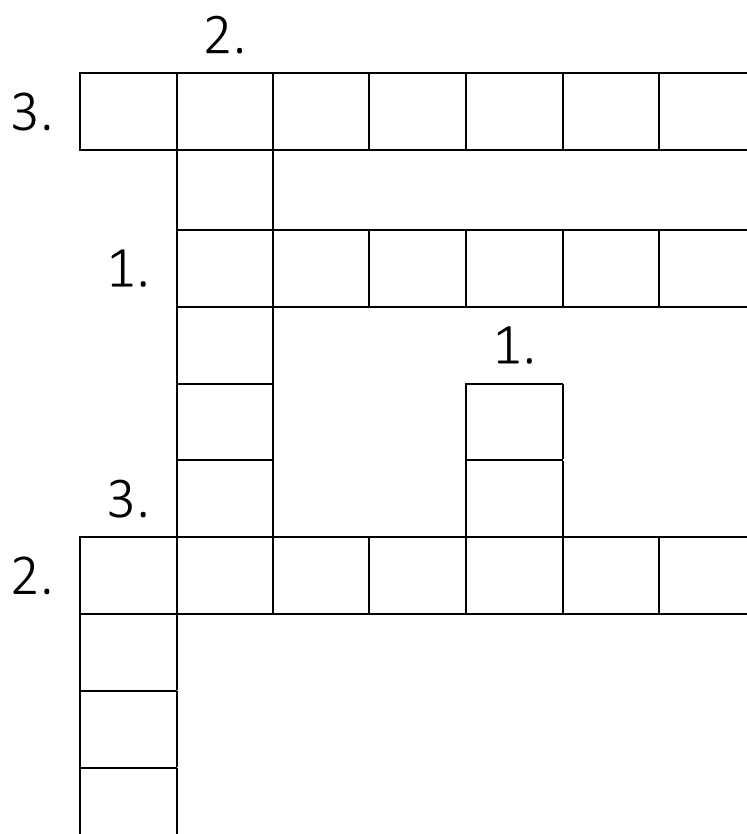
Completa el crucigrama adivinando las palabras que completan las frases que se presentan a continuación:

HORIZONTAL

1. Debemos lavarnos los dientes después de cada **c**_____
2. El **c**_____ de dientes hay que cambiarlo cada 3 meses.
3. Hay que cepillar la lengua, es como una **e**_____

VERTICAL

1. Para lavarnos el cuerpo usamos **g**_____.
2. Después del baño hay que **s**_____ bien
3. Cuando me levanto me lavo la **c**_____.



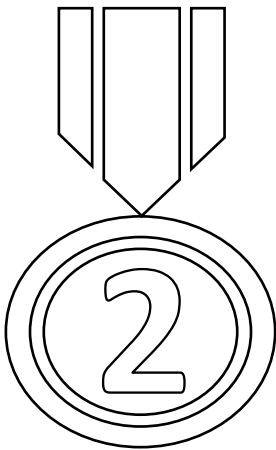
Actividad 8. Video: “Yo me cuido”.

Tiempo de hablar:

Vemos el video “Yo me cuido- Mi perro Chocolo”

<https://www.youtube.com/watch?v=Du29WVDwqcM>

1. ¿Qué le pasó a Chocolo?
2. ¿Qué nos enseña Chocolo?
3. ¿Crees que es importante? ¿Por qué?
4. ¿Aparece algo en el video que sea poco saludable?



¡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**. En esta unidad veremos porque esto es importante para que nuestro cuerpo se mantenga sano y fuerte.

Actividad 1. Reflexionamos.



Tiempo de hablar:

1. ¿Qué ocurre en la fotografía?
2. ¿Qué opinas al respecto?
3. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?
4. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
5. ¿Prácticas algún deporte? ¿Cuál?
6. ¿Te gustaría practicar alguno? ¿Cuál?

PRACTICAR DEPORTE

Todos debemos practicar deporte cada 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, volleybol, tenis...

¡Lo importante es mantenerse en movimiento!

Cuando practicamos deporte ayudamos a:

1. Fortalecer nuestro corazón y pulmones.
2. Mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos.
3. Fortalecer nuestros huesos.
4. Aumentar la flexibilidad, la agilidad y la resistencia de nuestro cuerpo.
5. Prevenir la obesidad y el sobrepeso.

La Organización Mundial de la Salud nos recomienda practicar al menos 60 minutos de actividad física al día.

¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

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

Sin embargo, algunos niños y niñas tienen un peso mayor al que deberían tener. Cuando una persona tiene un peso superior al recomendado decimos que presenta **sobrepeso u obesidad**.

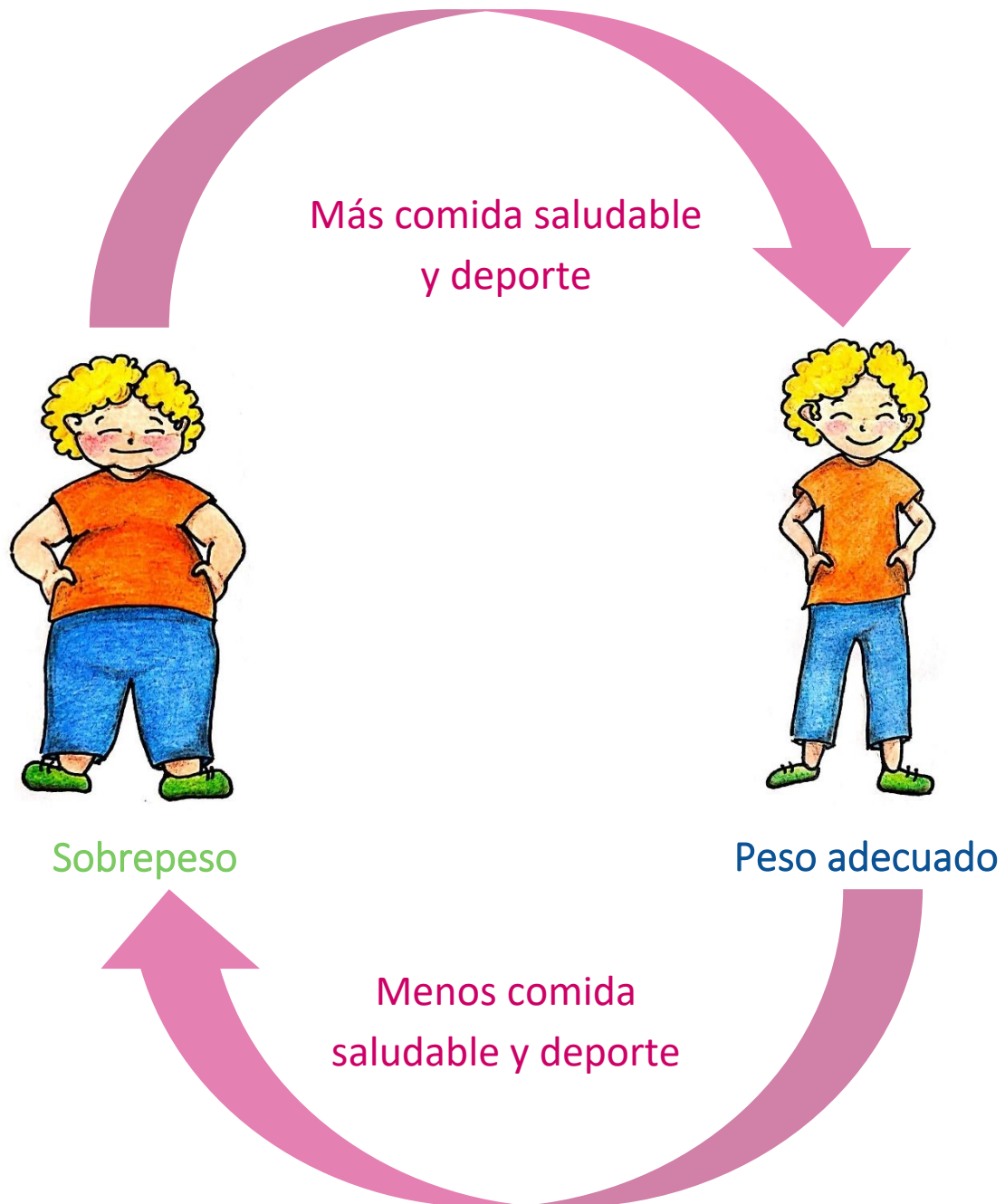
Presentar sobrepeso es malo para la salud. Nuestros huesos y articulaciones sufren.

Actividad 2. Usa tus propias palabras.

Piensa y responde utilizando tus propias palabras. ¿Por qué es importante tener hábitos saludables?

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...



Por ello, 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 3. Ayuda a Juan a tener una rutina más saludable.

Juan tiene algo de sobrepeso y el médico le ha dicho que tiene que cambiar algunos aspectos de su rutina para estar más saludable.

A Juan no le gusta nada hacer deporte, prefiere estar toda la tarde jugando a la Play Station. Además, no le gustan las verduras ni las frutas, así que solo come hidratos de carbono y proteínas. Además, le encantan las galletas de chocolate. Come galletas de chocolate todos los días en el desayuno y en la merienda.

1. ¿Qué cosas crees que Juan está haciendo mal?

2. Dale al menos 3 consejos para mejorar su salud:

1) _____

2) _____

3) _____

Actividad 4. Identificamos conductas saludables.

Por parejas, tacha con una cruz roja aquellas conductas que son perjudiciales para la salud:

Bailar 30 minutos al día	Beber refrescos todos los días	Comer 3 frutas al día
Ver la tele 4 horas al día	Ir caminando al colegio	Merendar churros con chocolate todas las semanas
Comer galletas de chocolate para desayunar	Jugar al baloncesto 10 minutos al día	Jugar con el ordenador 3 horas al día
Beber agua todos los días	Comer mucho en la cena	Comer golosinas todas las semanas
Ir a nadar todas las semanas	No practicar ningún deporte	No comer verduras

TIEMPO DE DESCANSO

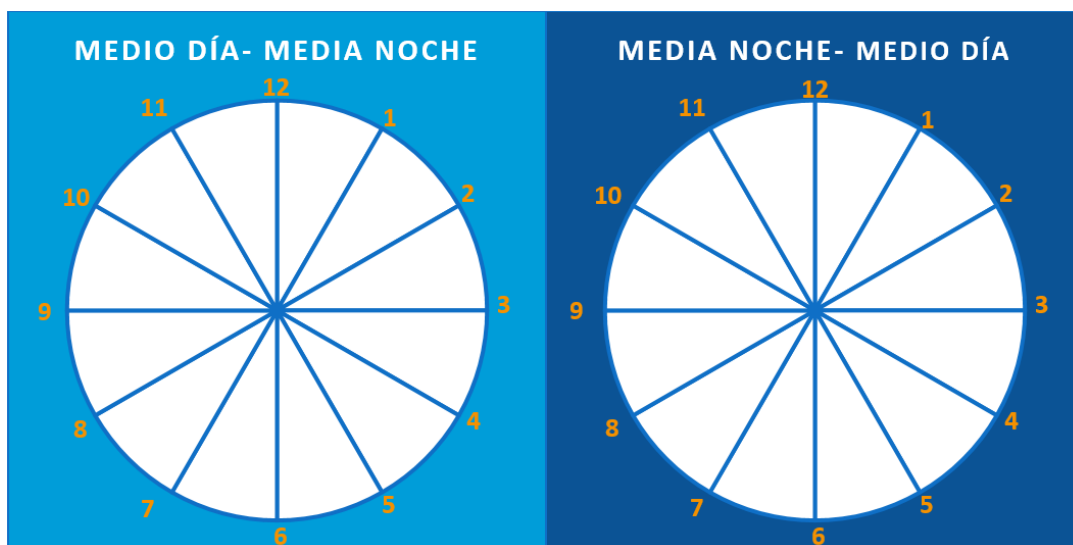
Descansar de manera adecuada es muy importante para:

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. Y tú, ¿cuántas horas duermes?

Completa la siguiente tabla coloreando las horas que duermes normalmente y responde a las siguientes preguntas:



¿Cuántas horas duermes en total? _____

¿Crees que duermes suficientes horas? ¿Porqué?

RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

Recuerda que...

Debes hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día y dormir de 9 a 12 horas.

Actividad 6. Sopa de letras.

Para resolver la sopa de letras, primero debes encontrar las palabras que completan cada una de las frases que aparecen a continuación.

O	D	F	T	S	A	L	U	D	A	B	L	E
B	H	F	U	I	O	J	N	G	H	U	Y	H
E	J	E	R	C	I	C	I	O	J	K	L	O
S	G	V	D	R	G	U	I	A	A	S	C	R
I	T	G	F	O	R	T	A	L	E	C	E	A
D	I	Y	A	S	F	E	F	B	H	N	J	S
A	D	U	I	O	O	B	O	S	I	D	E	D
D	A	G	I	L	I	D	A	D	E	R	Y	V

1. El deporte nos ayuda a aumentar la flexibilidad, la _____ y la resistencia de nuestro cuerpo.
2. Los niños deben dormir de 9 a 12 h _____
3. Debes realizar 60 minutos de e _____ al día.
4. Una dieta s _____ incluye frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.

5. El sedentarismo incrementa la o_____.

6. El deporte f_____ nuestro corazón.

Actividad 7. Un día en la vida de Sofía

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

Un día en la vida de Sofía

Sofía se despierta cada día a las 7:30 de la mañana. Se lava la cara, se viste, desayuna magdalenas con un vaso de leche y se va al colegio. Muchas veces sale de casa sin peinarse. ¡Sus amigos le dicen que parece una loca con esos pelos!

A Sofía le encanta jugar a fútbol en el recreo. Antes de empezar a jugar suele comerse un plátano y algunas nueces, ¡para estar muy fuerte! (o eso le dice su madre).

Sofía almuerza en casa con sus padres. Normalmente almuerza verduras y algo de carne o pescado, y de postre: ¡fruta! Después de comer se lava los dientes y se pone a hacer la tarea.

Por la tarde, merienda galletas de chocolate y va a clases de natación, ¡le encanta nadar! Cuando vuelve, se ducha y a cenar. Justo después de cenar se lava los dientes y ve la tele.

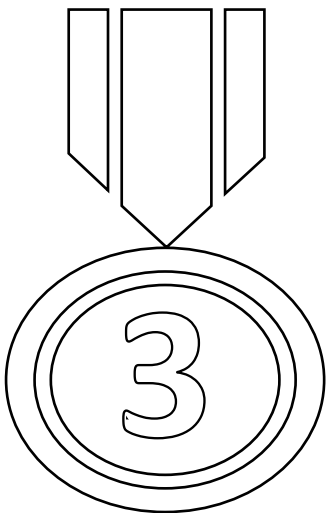
A veces se acuesta tan tarde, ¡que al día siguiente no hay quien la despierte!

¿Qué consejos le darías a Sofía? _____

Actividad 8. Un día en la vida de...

Ahora es tu turno. Describe cómo es un día en tu vida: qué comes, cuáles son tus hábitos de higiene, qué actividades prácticas... Por ejemplo, puedes contar cómo fue tu día ayer. Como guía puedes utilizar el ejemplo de Sofía.

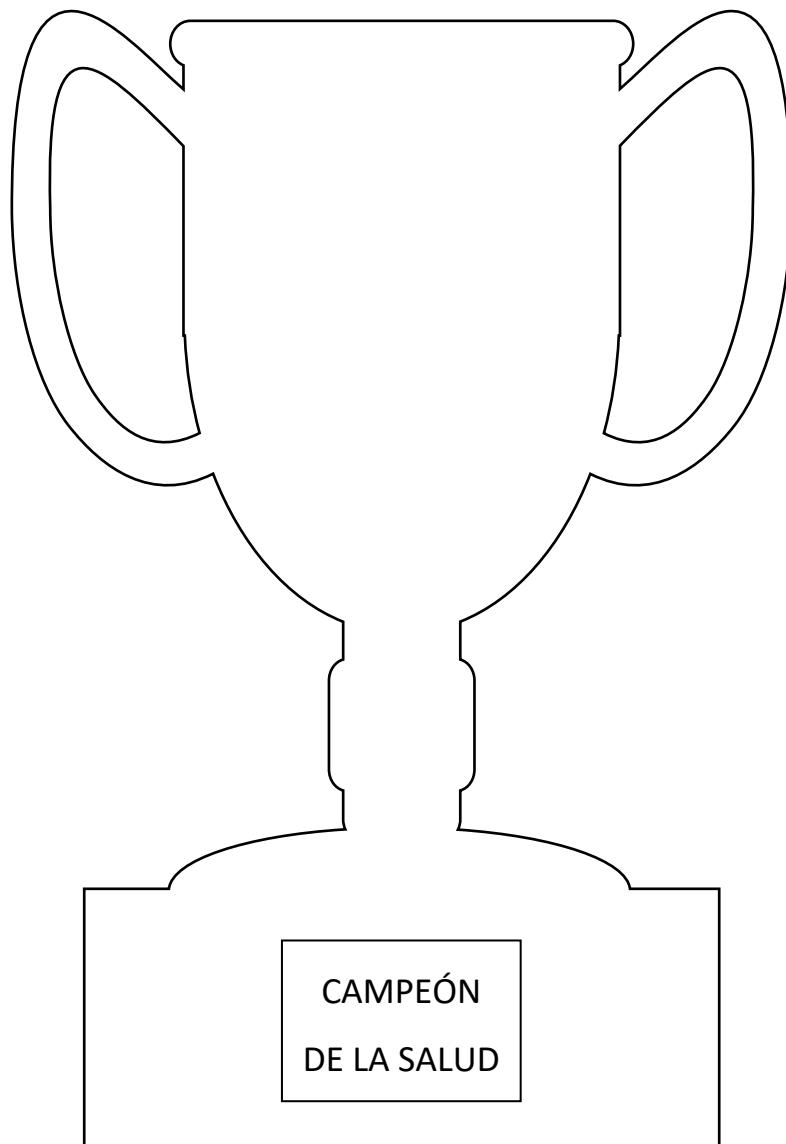
Ahora que has terminado, responde:
¿Qué cosas crees que deberías mejorar?



¡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/>. 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.
 18. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. El Plato para Comer Saludable .
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>. Accedido junio 19, 2020.

RECURSOS MULTIMEDIA

1. Riedelmeier A. Pizza [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pizza-piedra-de-la-pizza-del-horno-1344720/>. 2016. Accedido junio 10, 2020.
2. Vegetable salad on wooden table . <https://libreshot.com/vegetable-salad/>. 2018. Accedido junio 10, 2020.
3. Verduras [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/verduras-colorido-sabrosa-alimentos-3495225/>. 2018. Accedido junio 10, 2020.
4. Cupcakes de chocolate [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cupcakes-postre-escarcha-690040/>. 2015. Accedido junio 10, 2020.
5. Disney Junior LA. Aventuras Nutritivas - Jugar al fútbol con energía [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>. 2012. Accedido mayo 25, 2020.
6. Disney Junior LA. Aventuras Nutritivas - Un cerebro poderoso [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE>. 2012. Accedido mayo 25, 2020.
7. Alvarez L. Pirámides de azúcar [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/caramelos-dulce-chuches-golosina-2535287/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.

8. Bebida gaseosa [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-qpjiu>. Accedido junio 10, 2020.
9. Perrito caliente [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/perrito-caliente-comer-comida-1920632/>. 2016. Accedido junio 10, 2020.
10. Pastel de chocolate [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pastel-de-chocolate-chocolate-torta-2872128/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
11. Braxmeier H. Naranja [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/naranjas-frutas-naranja-citricos-1117628/>. 2016. Accedido junio 10, 2020.
12. Ovejas en Irlanda [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/irlanda-ovejas-corderos-ganado-1985088/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
13. Filete de ternera [Imagen]. <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-zkljn>. Accedido junio 10, 2020.
14. Garbanzo [Imagen]. <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-okhbs>. Accedido junio 10, 2020.
15. Plátanos [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1360391>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
16. Queso blanco [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-ocipd/download/1366x768>. 2020. Accedido junio 10, 2020.
17. Fresas [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-jmflm>. 2015. Accedido junio 10, 2020.
18. Schotte M. Salmón [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/salmón-pescado-alimentos-nutrición-4143734/>. 2019. Accedido junio 10, 2020.
19. Huevos [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1196491>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
20. Calabazas [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1373879>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
21. Surtido de frutas y verduras [Imagen]. <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-fiiws>. Accedido junio 10, 2020.
22. Panes [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/616219>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
23. Leone U. Frijoles [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/frijoles-lentes-granos-de-codorniz-2014062/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
24. Lesnitsky A. Botella de agua [Imagen]. <https://pixabay.com/es/illustrations/botella-agua-líquido-leche-4840002/>. 2020. Accedido junio 10, 2020.
25. Ensalada de frutas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/frutas-ensalada-de-frutas-fresco->

- 2305192/. 2017. Accedido junio 10, 2020.
26. Carne roja [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-qqmyw>. Accedido junio 10, 2020.
 27. Azúcar [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/de-azúcar-azúcar-granulado-2510533/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
 28. Amber M. Conservas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/estaño-puede-conservas-conserva-3475837/>. 2018. Accedido junio 10, 2020.
 29. Plate Of Cookies Clipart [Imagen]. https://www.pinclipart.com/pindetail/xRmiw_plate-of-cookies-clipart-plate-icon-png-transparent/. Accedido mayo 20, 2020.
 30. Rizzardo S. Cubiertos: Tenedor, cuchillo, cuchara [Imagen]. <https://pixabay.com/es/illustrations/cubiertos-tenedor-cuchillo-cuchara-786745/>. 2015. Accedido mayo 20, 2020.
 31. Niña jugando [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-ogule>. Accedido junio 10, 2020.
 32. Skitterians R, Skitterians P. Alarma reloj [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/alarma-reloj-tiempo-hora-minuto-2165708/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
 33. Lengua [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/lengua-humano-niño-persona-la-cara-822441/>. 2015. Accedido junio 10, 2020.
 34. Albany D. Cepillo de dientes [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cepillo-de-dientes-sonrisa-2696810/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.
 35. 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.
 36. Holmes P. Cepillo del dientes [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cuarto-de-baño-cepillo-de-dientes-3497064/>. 2018. Accedido junio 10, 2020.
 37. Atiempopreescolar. Yo me cuido. Mi perro Chocolo. Canciones infantiles [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Du29WVDwqcM>. 2018. Accedido junio 10, 2020.
 38. Corredor [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/corredor-carrera-la-competencia-888016/>. 2015. Accedido junio 10, 2020.
 39. Aptacy S. Niños en bicicleta [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/bicicleta-niños-ciclismo-pases-775799/>. 2015. Accedido junio 10, 2020.
 40. Bol de ensalada de frutas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/ensalada-frutas-bayas-saludable-2756467/>. 2017. Accedido junio 10, 2020.

41. Yoga [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/yoga-asana-plantean-hatha-mujer-2959226/>. 2017.
Accedido junio 10, 2020.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 2

El Cuaderno del alumnado Nivel 2 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 que cursa Segundo de Educación Primaria. No obstante, puede emplearse en cualquier otro curso atendiendo a las competencias del alumnado.

OCIO

Asociación Canaria para la
INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

Fundación **MAPFRE**
guanarteme

