

Programa de Prevención de la Obesidad en la Infancia



Nivel 3

Fundación MAPFRE Guanarteme
ACIP Canarias

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA

CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 3

Nota. Este cuaderno está dirigido principalmente a alumnado de *Tercero 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


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, flickr.com, svgsilh.com, slidescarnival.com, ca.wikipedia.org, y es.wikipedia.org.

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: 978-84-17725-09-9

Depósito legal: XXXXXXXXXXXXX

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.

Fundación **MAPFRE**
guanarteme



ÍNDICE

UNIDAD 1: LOS ALIMENTOS	5
Actividad 1. Reflexionamos.	5
Actividad 2. Tiempo para hablar.	5
LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN	6
Actividad 3. ¿De dónde provienen...?	6
Actividad 4. Completa.	7
TIPOS DE ALIMENTOS	8
Actividad 5. Nos vamos al supermercado.	9
ALIMENTARSE BIEN	10
Actividad 6. Ayuda a Luis a identificar los errores.	13
¿CUÁNTO COMEMOS DE CADA ALIMENTO?	13
Actividad 7. Menú escolar.	14
Actividad 8. Ayuda a POI el marciano a organizar un almuerzo de cumpleaños saludable.	15
EL ETIQUETADO	16
Actividad 9. Investigamos etiquetas.	17
RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN	20
Actividad 10. Reflexionamos.	20
Actividad 11. Adivina adivinanza.	20
UNIDAD 2: HIGIENE	22
Actividad 1. Tiempo para hablar.	22
LA HIGIENE	22
LA HIGIENE PERSONAL	22
Actividad 2. Reflexionamos.	23
Actividad 3. ¿Qué objeto necesitamos?	23
CEPILLADO DE DIENTES	24
Actividad 4. Video: Defensa contra las caries.	24
CUIDADO DEL CEPILLO DE DIENTES	24
CÓMO CEPILLARNOS LOS DIENTES	25
Actividad 5. Video: Cepillado de dientes.	25
LA HIGIENE DE NUESTRAS COSAS	25
LA HIGIENE ALIMENTARIA	25
Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a no ponerse enfermo.	26
RECAPITULACIÓN: HIGIENE	27
Actividad 7. Hábitos de higiene.	27

Actividad 8. Tiempo de hablar.	28
Actividad 9. Crucigrama.	28
UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO	30
Actividad 1. Tiempo de hablar.	30
PRACTICAR DEPORTE	31
Actividad 2. Reflexionamos.	31
¿QUÉ ES EL SOBREPESO?	32
Actividad 3. Calculamos el IMC.	33
Actividad 4. Ayuda a Lucía a tener una rutina más saludable.	34
Actividad 5. Identificamos conductas saludables.	36
TIEMPO DE DESCANSO	36
TIEMPO DE PANTALLAS	37
Actividad 6. ¿Qué puedo hacer antes de dormir?	37
Actividad 7. Y tú, ¿cómo organizas tu tiempo?	38
RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO	39
Actividad 8. Sopa de letras.	39
Actividad 9. ¿Es saludable la vida de Miguel?	40
Actividad 10. Un día en la vida de...	41
Actividad 11. Carteles de la salud.	42
BIBLIOGRAFÍA	44
TEÓRICA	44
RECURSOS MULTIMEDIA	45

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. Reflexionamos.

En la tabla que se presenta a continuación escribe al menos cinco ejemplos de alimentos saludables y no saludables.

Alimentos saludables	Alimentos no saludables

Actividad 2. Tiempo para hablar.

A continuación, responderemos entre todos a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué decimos que algunos alimentos son saludables y otros no lo son?
2. ¿Qué clase de alimentos has incluido en la categoría de alimentos saludables? ¿Y en la de no saludables?
3. ¿Con qué frecuencia consumes los alimentos saludables que has nombrado?
4. ¿Cuál es tu comida preferida? ¿Crees que es saludable? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles son las consecuencias de comer alimentos no saludables?

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.

Actividad 3. ¿De dónde provienen...?

Intenta averiguar de dónde provienen cada uno de los siguientes alimentos:

Alimento	Origen
Fresas	
Huevos	
Queso	
Jamón	
Merluza	
Aceitunas	
Galletas	

Según su origen podemos clasificar los alimentos en alimentos de origen **vegetal, animal, o mineral.**

- **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...
- **Origen mineral:** El agua y la sal.

Actividad 4. Completa.

Rodea de **verde** los alimentos de origen vegetal y de **naranja** los alimentos de origen animal y de **rojo** los alimentos de origen mineral. A continuación, responde a las siguientes preguntas:



¿Qué alimentos has seleccionado como alimentos de origen animal?

1.	3.	5.
2.	4.	6.

¿Qué alimentos has seleccionado como alimentos de origen vegetal?

1.	3.	5.
2.	4.	6.

¿Qué alimentos has seleccionado como alimentos de origen mineral?

1.	2.	3.
----	----	----

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!
 - Aceites: oliva, girasol...



- **Proteínas:** Las proteínas son necesarias para crecer y fortalecer los huesos y los dientes. Algunos ejemplos son:
 - Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, guisantes...

- o Carne: pollo, pavo, cerdo, vaca... Con la carne se hacen embutidos como el chorizo o el salami y salchichas.
- o Pescado: Fogonero, sardina, bacalao, salmón...
- o Frutos secos: almendras, nueces, pistachos, avellanas...
- o Lácteos: Leche, yogur, queso...
- o Huevos



- **Agua:** Es necesaria para que el cuerpo funcione. La falta de agua o deshidratación es muy peligrosa para la salud.

Actividad 5. Nos vamos al supermercado.

Imagina que tienes que hacer la compra de la semana. Piensa en los alimentos que sueles consumir y a continuación escribe la lista de la compra con todo lo que te hace falta:

Lista de la compra	
1.	8.
2.	9.
3.	10.
4.	11.
5.	12.
6.	13.
7.	14.

Ahora, marca de **amarillo** los alimentos ricos en hidratos de carbono, de **verde** los alimentos ricos en vitaminas y minerales y de **rojo** los alimentos ricos en proteínas.

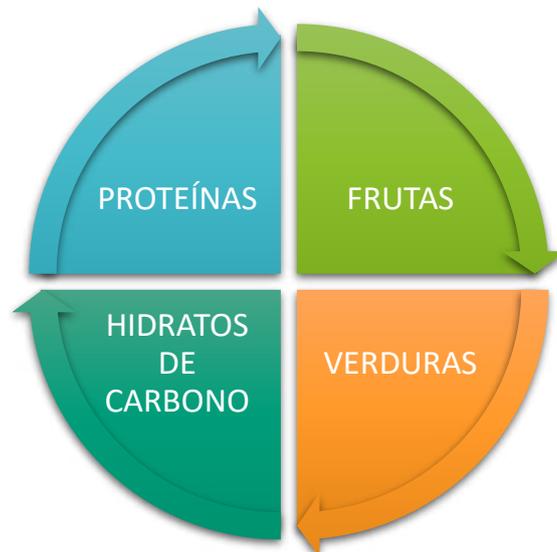
1. ¿Cuántos alimentos hay de cada grupo? _____

2. ¿De qué grupo hay más cantidad de alimentos? _____

3. ¿Crees que tu lista de la compra es saludable? ¿Por qué? _____

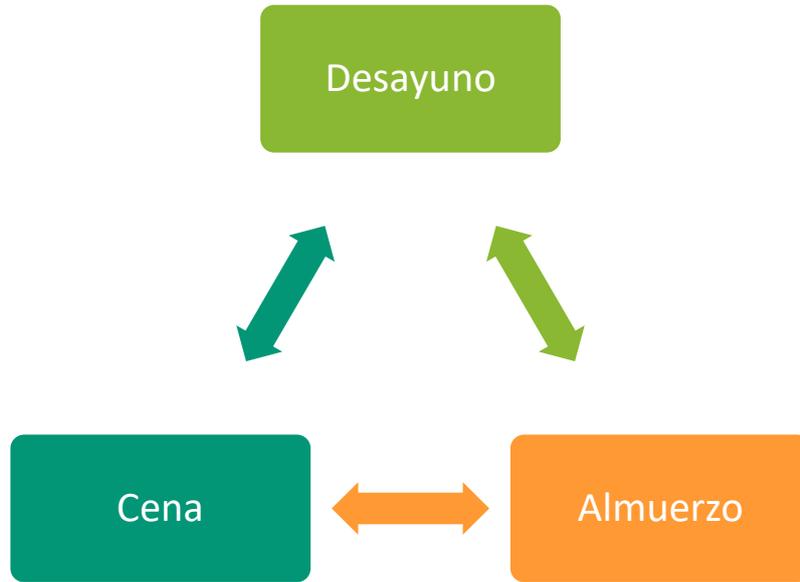
ALIMENTARSE BIEN

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



2. No comas más de lo necesario.

3. Haz desayunos abundantes, almuerzos suficientes y cenas suaves.



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, jugos envasados, galletas o dulces.



5. Limita el consumo de alimentos fritos.

6. La mejor bebida es el agua.



7. Toma fruta y verdura a diario

8. El mejor postre es la fruta.



9. 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.



10. 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 vez en cuando.

11. Limita el consumo de alimentos procesados.



Se debe evitar consumir alimentos que no compramos en su estado natural, es decir, tal y como están en la naturaleza. Por ejemplo, embutidos, comida pre-cocinada, comida enlatada...

Actividad 6. Ayuda a Luis a identificar los errores.

Luis está convencido de que las siguientes frases son verdaderas. Identifica aquellas frases en las que Luis está equivocado:

	Verdadero	Falso
<i>Es mejor comer pan blanco que integral.</i>		
<i>El mejor postre es la fruta.</i>		
<i>Los alimentos procesados son igual de saludables que los alimentos naturales.</i>		
<i>Las cenas deben ser abundantes.</i>		
<i>Debemos comer frutas y verduras todos los días.</i>		
<i>El azúcar es bueno para la salud.</i>		
<i>Para llevar una dieta sana no hace falta comer de todo.</i>		

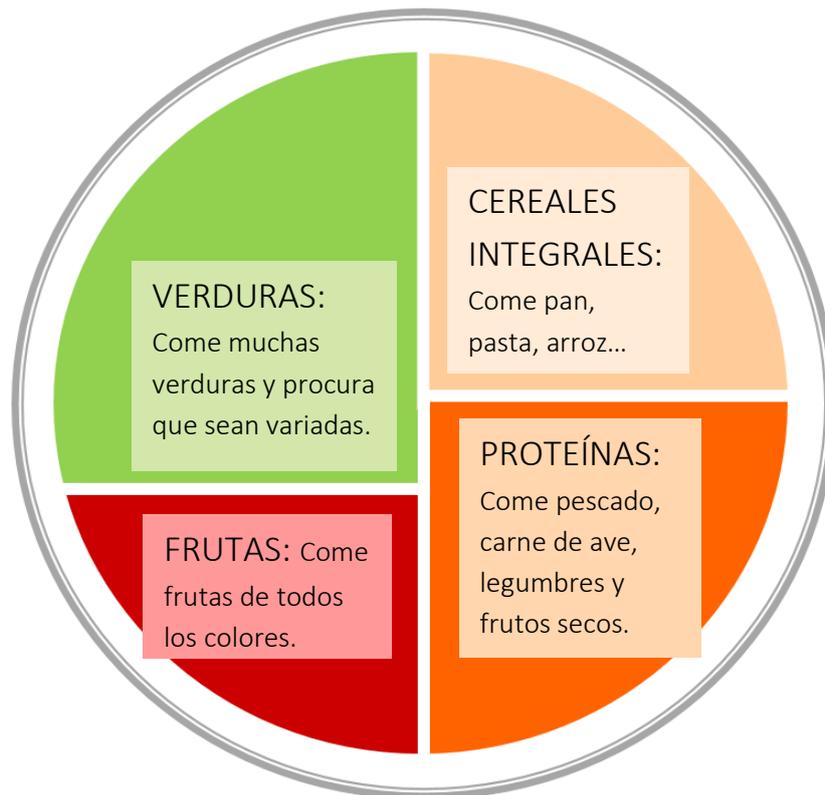
A continuación, corrige los errores de aquellas frases que sean falsas:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

¿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 alimento 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. También es importante consumir aceites (preferiblemente de oliva) y agua.

Actividad 7. Menú escolar.

Imagina que somos los encargados de diseñar el menú escolar de la semana. Nos agruparemos en 5 grupos, de manera que cada grupo se encargará de un día de la semana. Recuerda que debemos comer de todo de manera saludable.

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

POSTRE

BEBIDA

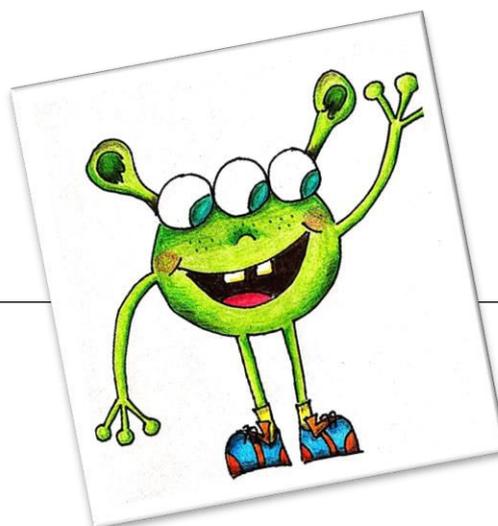
Actividad 8. Ayuda a POI el marciano a organizar un almuerzo de cumpleaños saludable.

Estimado terrícola,

Mañana cumpla 1.054 años, y me gustaría hacer un almuerzo saludable al estilo terrícola. Había pensado en comprar galletas de chocolate, chupetes y papas fritas. Pero mi vecino me ha comentado que esa comida no es nada nutritiva. ¿Me podrías hacer alguna sugerencia para mejorar?

Muchas gracias por tu ayuda,

Poi



Indica a Poi que cambios debe hacer para tener un almuerzo de cumpleaños más saludable.

Querido Poi,

Para organizar un almuerzo saludable te recomiendo lo siguiente:

- Bebidas: _____
- Entrantes: _____
- Primer plato: _____
- Segundo plato: _____
- Postre: _____

Espero que mis consejos te sirvan de ayuda,

Firmado:

_____ (Escribe tu 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.
- Conservación.



Tomate triturado

Ingredientes: Tomate, sal, y corrector de acidez.

Información nutricional por cada 100 gramos:

- Grasas: 0 gramos
- Hidratos de carbono: 3 gramos
- Proteínas: 1 gramos
- Sal: 0.3 gramos

Conservación: Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto, conservar en frigorífico y consumir antes de 3 días.

Agitar antes de servir.

Caducidad: 15/10/2023

Actividad 9. Investigamos etiquetas.

Observa las etiquetas y responde a las preguntas:

1. ¿Cuál de los dos productos contiene menos grasas?

2. ¿Qué producto puede contener huevo?

3. ¿Cuál de los dos productos contiene menos grasas?

4. ¿Qué sustancia nutritiva tienen estos productos en mayor cantidad? ¿a qué crees que se debe?

5. ¿Qué diferencias hay en la conservación de estos dos productos?

6. ¿Puedo volver a congelar la pizza una vez la haya descongelado?

7. ¿Qué producto caduco antes? ¿Puedo consumirlos en 2020?

ETIQUETA 1

Macarrones integrales

Ingredientes: Sémola integral de trigo duro. puede contener trazas de huevo.

Información nutricional por cada 100 gramos:

- Grasas: 2 gramos
- Hidratos de carbono: 66 gramos
- Proteínas: 12 gramos
- Sal: 0 gramos

Conservación: Conservar en lugar seco resguardado de la luz

Caducidad: 13/10/2021

ETIQUETA 2

Base de pizza

Ingredientes: Harina de trigo, agua, aceite de girasol, sal, levadura. contiene gluten.

Información nutricional por cada 100 gramos:

- Grasas: 5 gramos
- Hidratos de carbono: 58 gramos
- Proteínas: 8 gramos
- Sal: 2 gramos

Conservación: Producto ultracongelado. Mantener a -18°C. No volver a congelar una vez descongelado.

Caducidad: 23/12/2021

RECAPITULACIÓN: ALIMENTACIÓN

Recuerda que...

Es muy importante para la salud comer de manera saludable.

Actividad 10. Reflexionamos.

Observa el siguiente menú e indica que cambiarías:

Bebida: Agua.

Primer plato: Puré de calabaza y zanahoria.

Segundo plato: Arroz blanco con pechuga de pollo empanada.

Postre: Yogur de fresa.

Cambios:

Actividad 11. Adivina adivinanza.

Para poder resolver la sopa de letras, primero tienes que completar estas adivinanzas. Las respuestas pueden estar en horizontal o en vertical:

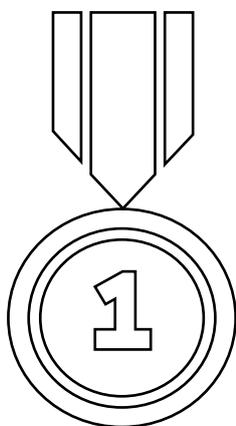
1. Blanca por dentro, verde por fuera, si quieres que te lo diga, espera. P_____
2. ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya que fruto es? T_____
3. Redondo como la luna y blanco como la cal. Me hacen de leche... ¡y ya no te digo más! Q_____
4. Con tomate y con lechuga, en el plato suelo estar; puedo ser algo picante y a muchos hago llorar. C_____
5. Vengo de padres cantores, aunque yo no soy cantor, traigo los hábitos blancos y amarillo el corazón. H_____

6. Soy ave y soy llana, pero no tengo pico ni alas. A _____

7. Estando sano me cortan, sin ser enfermo me curan y en lonchas o pedacitos, dicen que estoy exquisito. J _____

Colorea en la sopa de letras de verde las verduras, de rojo las frutas, de amarillo los hidratos de carbono y de azul las proteínas.

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



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

UNIDAD 2: HIGIENE

En esta unidad veremos distintos hábitos de higiene y su importancia para mantener nuestro cuerpo sano y evitar contraer enfermedades.

Actividad 1. Tiempo para hablar.

1. ¿Qué es la higiene?
2. ¿Qué cosas haces para estar limpio?
3. ¿Con qué frecuencia?
4. ¿Cuáles son las consecuencias de la suciedad?

LA HIGIENE

La higiene consiste en mantener limpio nuestro cuerpo, las cosas que utilizamos y los alimentos que tomamos. La higiene nos permite eliminar de nuestro cuerpo y de nuestro entorno muchos microbios que podrían causarnos enfermedades.



LA HIGIENE PERSONAL

Los hábitos de higiene personal son fundamentales para mantenernos sanos y prevenir enfermedades. 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 y después de ir al baño.
7. Lavarse los dientes después de cada comida.
8. Cortarse las uñas cuando están largas.

Actividad 2. Reflexionamos.

Reflexiona con tus compañeros acerca de las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué crees que ocurre si no te lavas los dientes?

2. ¿Por qué crees que es importante cortarse las uñas?

Actividad 3. ¿Qué objeto necesitamos?

Escribe una frase con cada uno de los siguientes objetos:

Peine: _____

Champú: _____

Esponja: _____

Hilo-dental: _____

CEPILLADO DE DIENTES

Mantener los dientes limpios es fundamental para cuidar tu boca y **prevenir 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.
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: Defensa contra las caries.

Veamos el video “Dr. Muelitas y los defensores de los dientes”.

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

A continuación, responde a las preguntas con la ayuda de tus compañeros.

1. ¿Qué nos enseña el video?
2. ¿Qué alimentos perjudican a los dientes?
3. ¿Qué podemos hacer para prevenir la aparición de caries?
4. ¿Cada cuánto tiempo debemos cambiar de cepillo de 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 de los cepillos de dientes
Con el cabezal hacia arriba.



4. Cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses.
5. El cepillo de dientes debe ser personal. No debemos compartirlo con nadie.

CÓMO CEPILLARNOS LOS DIENTES

Actividad 5. Video: Cepillado de dientes.

Veamos el video “Canción infantil técnica de cepillado dental”.

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

A continuación, responde a las preguntas con la ayuda de tus compañeros.

1. ¿Qué nos enseña el video?
2. ¿Cómo debemos lavarnos los dientes?

LA HIGIENE DE NUESTRAS COSAS

Para que nuestras cosas no se llenen de microbios debemos:

1. Lavarnos las manos.
2. Sacar la basura.
3. Limpiar nuestra casa y nuestras cosas.
4. Mantener toallas secas y limpias.

LA HIGIENE ALIMENTARIA

Para evitar enfermedades debemos asegurarnos de que los alimentos están en buen estado. Para ello debemos:

1. Lavar bien los alimentos crudos, como la fruta.
2. Cocinar bien los alimentos, para eliminar todos los microbios.
3. Limpiar los cubiertos y platos.
4. Guardar los alimentos en la nevera.
5. Comprobar que los alimentos están en buen estado y no han caducado.

6. Comprobar que las latas de conserva no tienen abolladuras o están abombadas.
7. No volver a congelar alimentos que han sido descongelados.

Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a no ponerse enfermo.

Querido terrícola, tengo algunas dudas acerca de qué debo hacer para no enfermarme.

¿Me ayudas?

1. ¿Tengo que lavar la fruta antes de comerla? _____
2. ¿Puedo dejar los alimentos que necesitan frío fuera de la nevera?

3. Si un vaso está un poco sucio, ¿puedo utilizarlo? _____
4. ¿Puedo compartir el cepillo de dientes? _____
5. ¿Qué tengo que mirar cuando compre una lata de conserva?

6. ¿Qué hay que mirar antes de comerse un alimento?

7. ¿Por qué hay que cocinar bien los alimentos?

RECAPITULACIÓN: HIGIENE

Recuerda que...

Para estar sanos es muy importante estar limpios.

Actividad 7. Hábitos de higiene.

Imagina que tienes que enseñarle a un niño que no habla español cuáles son los pasos que tiene que seguir para cepillarse los dientes, lavarse la cara, ducharse, lavarse las manos...

Elige un hábito de higiene y piensa cuáles son los cuatro pasos fundamentales que debes seguir. A continuación, dibújalos en cada uno de los recuadros.

Cuando hayas terminado ponle a cada recuadro un título.

y dibuja los cuatro pasos que hay que realizar para llevarlo a cabo.

1.	2.
3.	4.

Actividad 8. Tiempo de hablar.

Veamos el video “EL DUENDE PESTE - canción de higiene personal para niños”

<https://www.youtube.com/watch?v=1mLzxUC1v8s>

A continuación, responde a las preguntas con la ayuda de tus compañeros.

1. ¿Qué recomendaciones nos hacen en el video?
2. ¿Qué nos puede ocurrir si no seguimos sus consejos?

Actividad 9. Crucigrama.

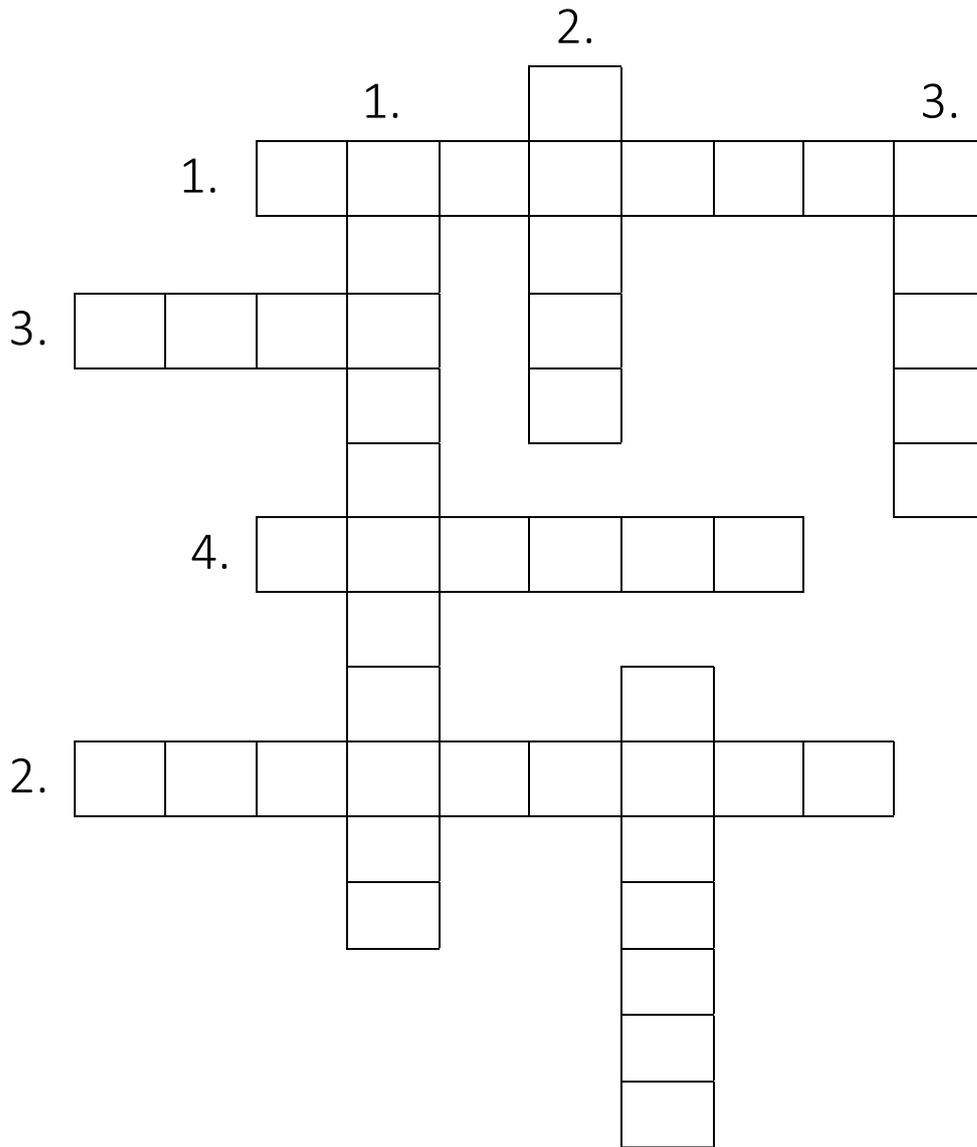
Completa el crucigrama adivinando las palabras que completan las frases que se presentan a continuación:

HORIZONTAL

1. Antes de comernos una fruta debemos l_____.
2. La higiene es importante para protegernos de los m_____.
3. Debemos lavarnos las manos después de ir al b_____.
4. Hay que cepillarse los dientes para evitar las c_____.

VERTICAL

1. Hay que comprobar que las latas no tengan a_____.
2. Después de ir al baño hay que lavarse las m_____.
3. Hay que mantener las toallas s_____.
4. No debemos compartir el cepillo de d_____ con nadie.



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

UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

Además de comer sano y mantener la higiene personal, es muy importante practicar **deporte y dormir bien** para que nuestro cuerpo se mantenga sano y fuerte.

Actividad 1. Tiempo de hablar.



En grupo reflexionamos acerca de las imágenes:

1. ¿Qué ocurre en cada fotografía?
2. ¿Qué opinas al respecto?
3. ¿Qué diferencias hay entre las dos imágenes?
4. ¿Crees que las personas de las fotos necesitan la misma cantidad de energía?
5. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?
6. Y tú, ¿qué actividad prefieres?
7. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
8. ¿Prácticas algún deporte? ¿Cuál?
9. ¿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.



Actividad 2. Reflexionamos.

Indica tres ejemplos de actividades deportivas y escribe una oración con cada uno de ellos:

Ejemplo	Oración
1.	1.
2.	2.
3.	3.

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 deporte al día.

¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

Cuando crecemos cambiamos de peso y de altura. Personas más altas suelen pesar más que personas más bajas. Por ejemplo, Pau Gasol, jugador de baloncesto, pesa 114 kilos y mide 214 centímetros; la nadadora Mireia Belmonte mide 167 centímetros y pesa 62 kilos; la jugadora de badminton Carolina Marín, pesa 65 kilos y mide 172 metros; o el corredor de MotoGP Dani Pedrosa, que mide 160 centímetros y pesa 50 kilos.

Para saber si una persona tiene un peso adecuado se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC). El cálculo del IMC es distinto en niños y niñas y en adultos.

Fórmula para adultos:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

Para los niños y niñas hay que tener en cuenta la edad y el sexo (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, 2009)): https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas_oms.pdf

Por tanto, **no existe un peso ideal**, nuestro peso debe ser proporcional a nuestra altura. Decimos que una persona adulta tiene un peso adecuado cuando su IMC se encuentra aproximadamente entre 18 y 25.



Actividad 3. Calculamos el IMC.

Entre todos completaremos los datos de la tabla. Para ello necesitarás la información de la página anterior y el enlace <https://www.seen.es/herramientasClinicas/calculadoras/calculadoraIMC.aspx>, para calcular el IMC:

Nombre	Peso	Altura	IMC
Pau Gasol			
Mireia Belmonte			
Carolina Marín			
Dani Pedrosa			

1. ¿Dirías que tienen un peso saludable? _____

2. Juan José González pesa 123 kilos y mide 195 centímetros.
 - a. ¿Cuál es su IMC? _____
 - b. ¿Tiene un peso saludable? _____
 - c. Si no es así, ¿qué le recomendarías? _____

Al igual que Pedro José, 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.

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 4. Ayuda a Lucía a tener una rutina más saludable.

1. Lee el texto:

En clase de educación física, Don Manuel ha pesado y medido a todos los niños. Lucía ha medido 120 centímetros y pesado 45 kilos. Don Manuel le ha comentado que su peso es muy alto para su estatura.

A Lucía le gusta bailar, pero se cansa con facilidad. Además, en los recreos prefiere estar tranquilamente sentada, hablando con sus amigos mientras se come el desayuno, en lugar de ir a jugar. Normalmente lleva galletas con zumo de

melocotón para desayunar. A Lucía no le gustan los dulces, pero le encantan las papas fritas. Siempre que puede se compra un paquete.

Normalmente come verduras con carne o pescado. Pero odia la fruta, así que de postre suele comerse un yogur o una natilla.

2. Responde a las preguntas:

a. ¿Qué cosas crees que está haciendo mal Lucía?

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

1) _____

2) _____

3) _____

Actividad 5. Identificamos conductas saludables.

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

Correr 30 minutos al día	Comer papas fritas	Comer 3 frutas al día
Ir caminando al colegio	Ver la tele más de 2 horas al día	Jugar al ordenador más de una hora al día
Comer galletas de chocolate para desayunar	Jugar al baloncesto 10 minutos al día	Estar sentado en el sofá viendo la tele más de dos horas
Beber agua todos los días	Lavarse las manos después de ir al baño	Comer golosinas todas las semanas
Ir a nadar todas las semanas	No practicar ningún deporte	No comer verduras
Comer mucha comida por la noche	No desayunar antes de ir al colegio	Ir a nadar por las tardes
No bañarse después de hacer deporte	Comer yogur con fruta para desayunar	Lavar la fruta antes de comerla

TIEMPO DE DESCANSO

Un niño de tu edad debe dormir de **9 a 12 horas diarias**. Es por ello que es importante irse a dormir pronto. Por ejemplo, si tienes que despertarte a las 7:00 de la mañana para ir al colegio, debes acostarte a las 10 de la noche para poder dormir al menos 9 horas.



Descansar de manera adecuada nos permite:

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

2. Tener la energía suficiente para que nuestro cerebro y cuerpo funcionen correctamente.
3. Crecer.

TIEMPO DE PANTALLAS

El uso excesivo de pantallas es perjudicial para la salud:

1. Es más probable que aumente tu peso: los niños que pasan mucho tiempo con pantallas, hacen menos ejercicio y comen más. Esto hace que sean más sedentarios y puedan tener sobrepeso.
2. Duermes peor: El uso de pantallas hace que los niños duerman menos y que se descansen peor. Cuando los niños usan mucho tiempo pantallas como ordenadores, televisiones o tablets, están más cansados y rinden peor en el colegio.

Para evitar los efectos negativos que las pantallas tienen para la salud, los niños de tu edad **no deben pasar más de 2 horas al día** viendo la tele o jugando a videojuegos. Además, **no deben utilizar pantallas antes de ir a dormir, para poder descansar bien.**

Actividad 6. ¿Qué puedo hacer antes de dormir?

Piensa en 3 cosas que puedes hacer antes de dormir y que no incluyan el uso de pantallas.

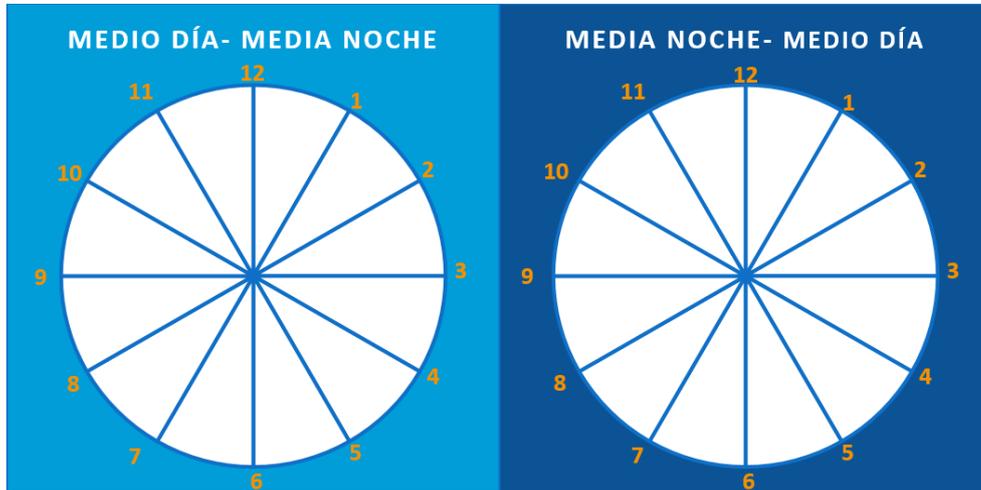
1.

2.

3.

Actividad 7. Y tú, ¿cómo organizas tu tiempo?

Completa la siguiente tabla coloreando de **verde** las horas que duermes, de **rojo** las horas a las que utilizas pantallas y de **amarillo** las horas a las que haces deporte.



1. ¿Cuántas horas duermes en total? _____

2. ¿Crees que son suficientes? _____ ¿Porqué? _____

3. ¿Cuántas horas utilizas pantallas en total? _____

4. ¿Crees que son demasiadas? _____ ¿Porqué? _____

5. ¿Cuántas horas haces deporte en total? _____

6. ¿Crees que son suficientes? _____ ¿Porqué? _____

7. ¿Qué cambios crees que deberías hacer para tener una vida más saludable?

RECAPITULACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

Recuerda que...

Debes hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día, dormir de 9 a 12 horas y no pasar más de 2 horas con pantallas.

Actividad 8. Sopa de letras.

Completa las siguientes frases y busca las palabras que has adivinado en la sopa de letras. Pueden estar en horizontal o en vertical.

1. Debemos realizar al menos s_____ minutos de deporte al día.
2. Los niños deben dormir de n_____ a doce horas al día.
3. No debes usar las pantallas antes de ir a d_____.
4. Dormir adecuadamente ayuda a nuestro c_____ y c_____ a recuperarse del esfuerzo del día.
5. Una dieta saludable incluye frutas, verduras, p_____ y cereales i_____.
6. No debes usar más de dos horas de p_____ al día.

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

Actividad 9. ¿Es saludable la vida de Miguel?

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

¿Qué consejos le darías a Miguel? _____

La vida de Miguel

La madre de Miguel pone el despertador de Miguel a las 7:30 cada noche. Pero como Miguel se acuesta tarde, le cuesta mucho despertarse, y siempre llega tarde al colegio. Se entretiene tanto jugando con el móvil, que se le pasan las horas volando.

La semana pasada fue el dentista al colegio y le dijo que tenía dos caries y le olía muy mal el aliento. Miguel no se sorprendió, siempre sale con prisa de casa, así que no desayuna, y ¡no se lava la cara, ni los dientes!

Un día, tenía tanta hambre, que en la clase de Educación Física se tuvo que sentar del mareo que le dio. El maestro le dijo que era normal que estuviera mareado, ¡no se puede venir al colegio sin desayunar! ¡tu cuerpo y su cerebro necesitan comida para funcionar!

Miguel 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, mientras ve la televisión, merienda jugo de melocotón y palmeras de chocolate, ¡le encanta el chocolate! Antes iba a baloncesto, pero ahora quiere ser el campeón del Minecraft, y ha decidido que es mejor quedarse en casa jugando con

Ahora que has terminado, responde:

¿Qué cosas crees que deberías mejorar? ¿cómo?

Actividad 11. Carteles de la salud.

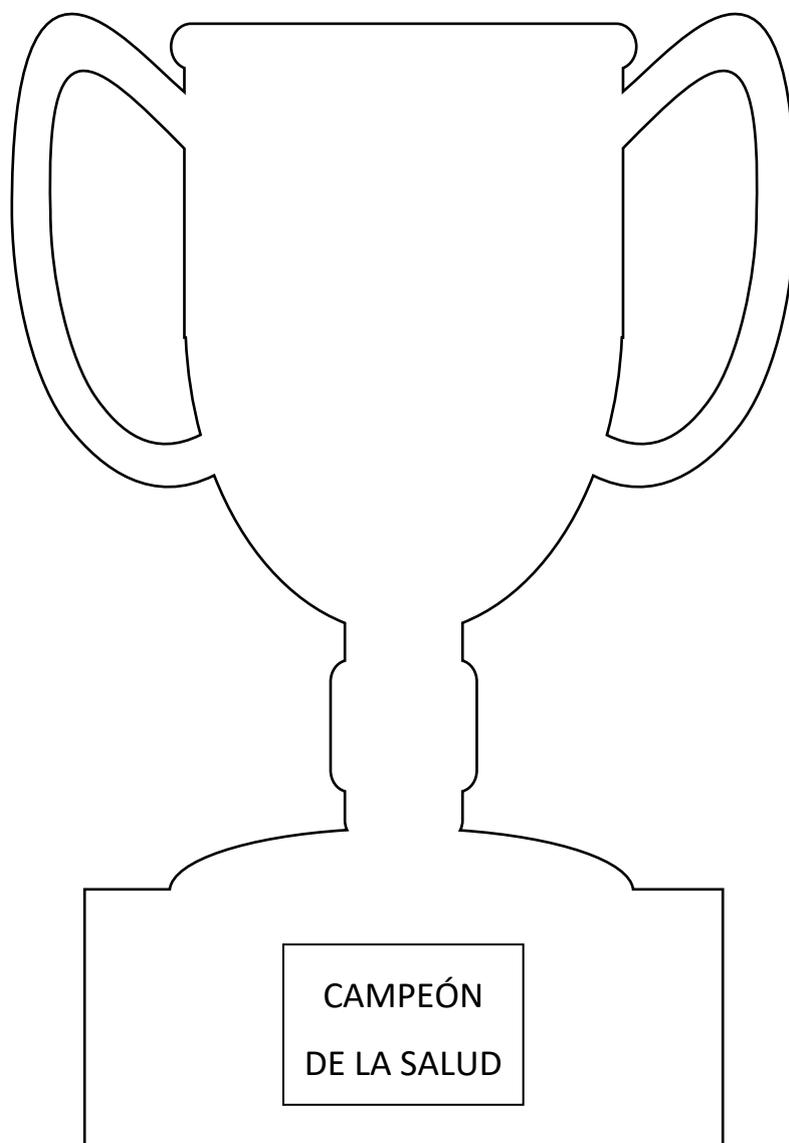
Nos dividiremos en grupos de 4 alumnos. Con todo lo que hemos aprendido cada grupo creará un cartel con una recomendación saludable que deberemos aplicar a lo largo de todo el curso.



¡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.
 19. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Programa de salud infantil (PSI) . Exlibris Ediciones, S.L.; 2009. <https://www.aepap.org/biblioteca/programa-de-salud-infantil>. Accedido junio 19, 2020.

RECURSOS MULTIMEDIA

1. Carne roja [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-qqmyw>. Published 2015. Accedido junio 10, 2020.
2. Leone U. Frijoles [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/frijoles-lentes-granos-de-codorniz-2014062/>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
3. Las Manzanas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/rojo-las-manzanas-los-alimentos-3580560/>. Published 2018. Accedido junio 19, 2020.
4. Queso con agujeros [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/queso-desayuno-alimentos-1972744/>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
5. Bayas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/de-fondo-bayas-baya-moras-2277/>. Published 2010. Accedido junio 19, 2020.
6. Vaso de agua [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1454691>. Published 2018. Accedido junio 19,

2020.

7. Huevos [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1196491>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
8. Macou J. Zanahorias [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/zanahorias-cesta-hortalizas-mercado-673184/>. Published 2015. Accedido junio 19, 2020.
9. Salero [Imagen]. <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-jtecq>. Published 2018. Accedido junio 19, 2020.
10. Goh J. Pulpo [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pulpo-mariscos-mar-océano-489868/>. Published 2014. Accedido junio 19, 2020.
11. Pan horneado integral [Imagen]. <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-zknup>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
12. Casanova G. Jamón ibérico [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/jamón-jamón-ibérico-tapas-694836/>. Published 2015. Accedido junio 19, 2020.
13. Verduras y frutas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/vitamina-c-paprika-ajuste-rojo-3684098/>. Published 2018. Accedido junio 19, 2020.
14. Pasta [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/fideos-pequeños-grandes-lasaña-raw-1925180/>. Published 2016. Accedido junio 19, 2020.
15. Buisinne S. Aceite de oliva [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/aceite-de-oliva-aliño-de-ensaladas-968657/>. Published 2015. Accedido junio 19, 2020.
16. Salmón [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/salmón-pescado-mariscos-3139390/>. Published 2018. Accedido junio 19, 2020.
17. Litwin P. Avellanas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/nueces-avellana-proteína-comer-2715924/>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
18. Muffins de chocolate [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/muffins-schokomuffins-cupcakes-2225091/>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
19. Lesnitsky A. Botella de agua [Imagen]. <https://pixabay.com/es/illustrations/botella-agua-líquido-leche-4840002/>. Published 2020. Accedido junio 10, 2020.
20. Fresas [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-jmflm>. Published 2015. Accedido junio 10, 2020.
21. Plátanos [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/1360391>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
22. Pan multigrano [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pan-pan-de-molde-pan-multigrano->

- 3484107/. Published 2018. Accedido junio 19, 2020.
23. Chips de patatas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/chips-de-patatas-patatas-cocina-1418192/>. Published 2016. Accedido junio 19, 2020.
 24. Bote de vidrio [Imagen]. <https://pixabay.com/es/vectors/vidrio-los-alimentos-brindis-fresa-304546/>. Published 2014. Accedido junio 19, 2020.
 25. Tomate [Imagen]. <https://pixabay.com/es/vectors/los-alimentos-tomate-vegetales-2027563/>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
 26. Lavado de manos [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/el-lavado-de-manos-lávese-las-manos-4940148/>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
 27. Cepillado de dientes [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-ocldm>. Published 2020. Accedido junio 19, 2020.
 28. Cepillo de dientes [Imagen]. <https://svgsilh.com/es/image/1295219.html>. Published 2020. Accedido junio 19, 2020.
 29. Vaso [Imagen]. <https://pixabay.com/es/vectors/el-agua-vidrio-copa-bebida-sed-295323/>. Published 2014. Accedido junio 19, 2020.
 30. Colgate. Dr. Muelitas y los Defensores de los Dientes [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=gogVzPtkahs>. Published 2019. Accedido junio 19, 2020.
 31. 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>. Published 2018. Accedido mayo 25, 2020.
 32. Mininanaís. El duende peste. Canción de higiene personal para niños [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=1mLzxUC1v8s>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
 33. Aznar O. Partido de balonmano [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/deportes-balonmano-partido-balón-2102965/>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
 34. Raic V. Niño con televisión [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/niños-tv-niño-televisión-casa-403582/>. Published 2014. Accedido junio 19, 2020.
 35. Niño en piscina [Imagen]. <https://pxhere.com/es/photo/621562>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
 36. Thureson E., Fox Sports. Paul Gasol [Imagen]. https://www.flickr.com/photos/wdpg_share/3177157583. Published 2008. Accedido junio 19, 2020.
 37. Dani Pedrosa. Qatar GP 2018. Box Repsol [Imagen].

- https://www.flickr.com/photos/box_repsol/40136104294. Published 2018. Accedido junio 19, 2020.
38. Harpagornis. Archivo:Campeonato de España Absoluto Open de Primavera de 2017 - Mireia Belmonte 03.jpg [Imagen]. Wikipedia, la enciclopedia libre.
https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Campeonato_de_Espa%C3%B1a_Absoluto_Open_de_Primavera_de_2017_-_Mireia_Belmonte_03.jpg. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
39. TSportsasia. Fitxer:Carolina Marin.jpg [Imagen]. Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure.
https://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Carolin_Marin.jpg. Published 2013. Accedido junio 19, 2020.
40. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Calculadora IMC [Página Web].
<https://www.seen.es/herramientasClinicas/calculadoras/calculadoraIMC.aspx>. Accedido junio 19, 2020.
41. Durmiendo [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-erwxx>. Published 2015. Accedido junio 19, 2020.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 3

El Cuaderno del alumnado Nivel 3 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 Tercero de Educación Primaria. No obstante, puede emplearse en cualquier otro curso atendiendo a las competencias del alumnado.

