

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA



NIVEL 4

Fundación MAPFRE Guanarteme
ACIP Canarias

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA.

CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 4

Nota. Este cuaderno está dirigido principalmente a alumnado de Cuarto de Educación Primaria. No obstante, puede ser empleado en otros cursos de Educación Primaria en función del nivel competencial del alumnado. Este cuadernillo se desarrolla a partir de los conocimientos trabajados en el cuaderno nivel 3. De manera que, si el alumnado no ha realizado el cuaderno 3, se recomienda empezar por este o combinar ambos cuadernillos para una mejor adquisición de los contenidos.

© 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 gobiernodecanarias.org, pixabay.com, pxfuel.com, pexels.com, y piqsels.com.

Realización:

SARA C. DE LEÓN

Impresión:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Edita:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ISBN: 978-84-17725-10-5

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

| | |
|--|-----------|
| HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES | 4 |
| Actividad 1. Reflexionamos: alimentación. | 4 |
| Actividad 2. Diario de alimentación semanal. | 5 |
| Actividad 3. Proponemos alternativas. | 6 |
| Actividad 4. Completa el mapa conceptual. | 7 |
| Actividad 5. Crea un menú saludable. | 8 |
| Actividad 6. Cartel: desayunos saludables en el colegio. | 9 |
| Actividad 7. Reflexionamos: hábitos saludables. | 11 |
| Actividad 8. Identifica conductas saludables y no saludables. | 11 |
| Actividad 9. Reflexionamos: avances de la ciencia. | 12 |
| Actividad 10. Higiene | 12 |
| Actividad 11. ¿Por qué es importante hacer ejercicio? Investiga. | 13 |
| Actividad 12. Diario de actividad física semanal. | 13 |
| Actividad 13. Actividades de ocio. | 14 |
| Actividad 14. Descanso | 15 |
| Actividad 15. Plan de actividades de ocio saludable. | 15 |
| Actividad 16. La importancia de adoptar conductas saludables. | 17 |
| BIBLIOGRAFÍA | 19 |
| Teórica | 19 |
| Recursos multimedia | 20 |

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

A lo largo de este cuadernillo realizaremos varias actividades por medio de las cuales trabajaremos la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables. Los hábitos de vida saludables se relacionan principalmente con la alimentación, la higiene, la actividad física, el ocio y el descanso. ¡Es muy importante que prestes atención para estar sano y fuerte!

Actividad 1. Reflexionamos: alimentación.

Observa las imágenes que se presentan a continuación y reflexiona con tus compañeros:

1. ¿Qué te sugiere cada imagen?
2. ¿Son alimentos saludables o no saludables? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles habría que cambiar?
4. ¿Qué mejoras propondrías?



Actividad 2. Diario de alimentación semanal.

Piensa detenidamente en los alimentos que has comido durante la última semana y completa el horario. Si no comiste nada en alguna de las comidas, puedes dejarlo en blanco. A continuación, subraya de rojo aquellos alimentos que sean poco saludables y de verde los alimentos saludables.

| | Desayuno | Media mañana | Almuerzo | Merienda | Cena |
|-----------|----------|--------------|----------|----------|------|
| Lunes | | | | | |
| Martes | | | | | |
| Miércoles | | | | | |
| Jueves | | | | | |
| Viernes | | | | | |

1. Responde a las preguntas:

- ¿Cuántos alimentos has subrayado de rojo? _____
- ¿Cuántos alimentos has subrayado de verde? _____
- ¿De qué color hay más? _____
- ¿Qué significa eso? _____

Actividad 3. Proponemos alternativas.

A continuación, se presentan una serie de alimentos poco saludables. Propón alternativas más saludables para cada uno de ellos:

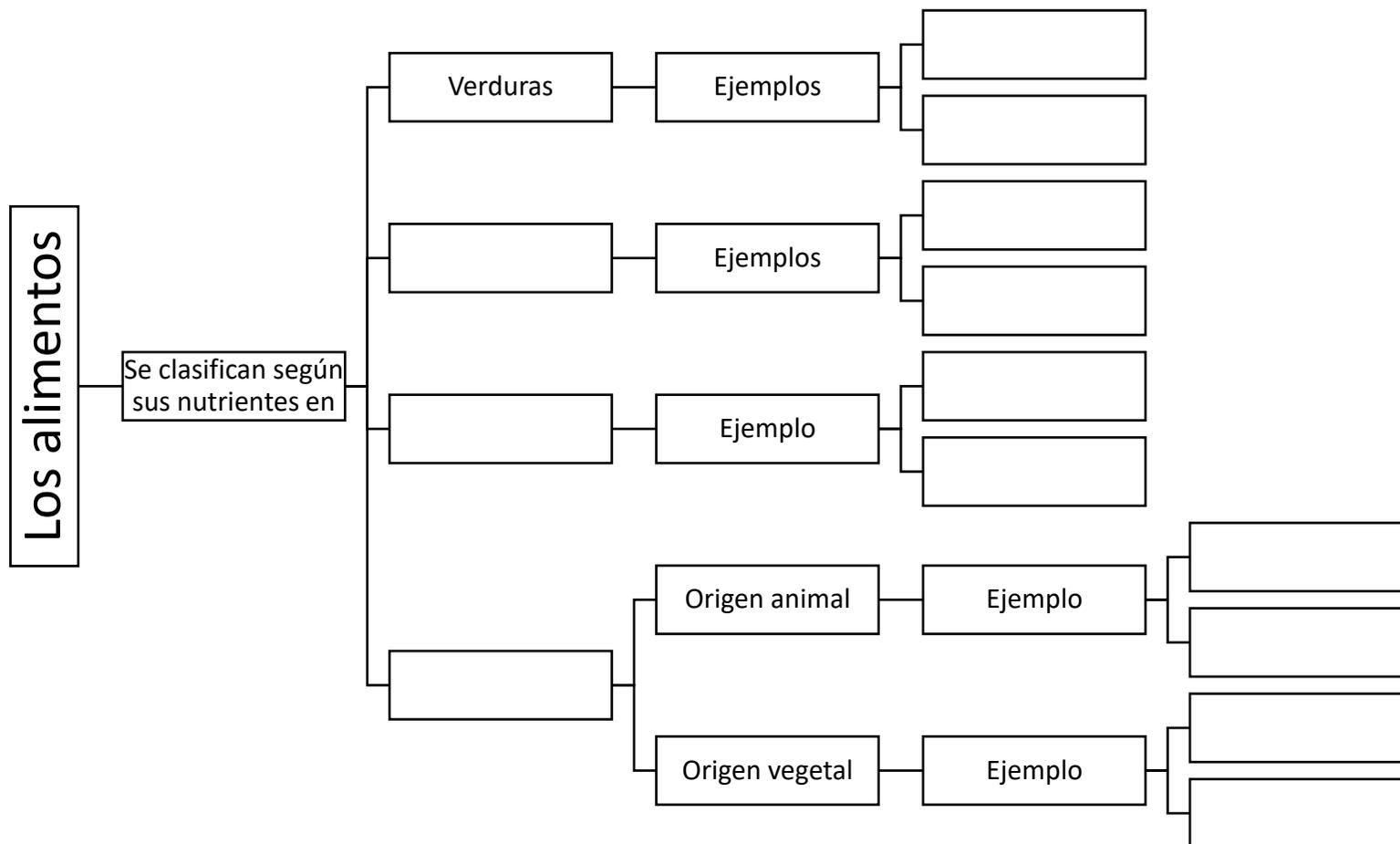
| Alimento | Alternativa saludable |
|-----------------------|-----------------------|
| Gominolas | |
| Hamburguesa | |
| Tarta | |
| Galletas de chocolate | |
| Refresco | |
| Zumo envasado | |
| Natillas | |
| Chocolatina | |
| Pizza | |
| Mortadela | |

Ahora haz lo mismo con al menos 5 alimentos de los subrayados en rojo en la actividad anterior. Si no subrayaste ninguno, puedes sugerir alternativas para otros cinco alimentos poco saludables que conozcas.

| Alimento | Alternativa saludable |
|----------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Actividad 4. Completa el mapa conceptual.

Completa el mapa conceptual utilizando las siguientes palabras: frutas, proteínas, cereales, calabaza, manzana, remolacha, ciruela, lentejas, frutos secos, avena, arroz, huevos, leche.



Actividad 5. Crea un menú saludable.

Observa el plato de ALIPA:



https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/375bf7f5-6a76-11e9-8b7d-098fc20c8fa0/SalvamantelALIPA_Adultos.pdf

Presta atención a la cantidad de cada alimento que debes consumir a lo largo del día.

Ahora intenta crear un menú saludable para un día, sabiendo que debe cumplir con las recomendaciones del plato de ALIPA.

| | Menú |
|--------------|------|
| Desayuno | |
| Media mañana | |
| Almuerzo | |
| Merienda | |
| Cena | |

De los alimentos incluidos:

1. ¿Cuáles son hidratos de carbono?
2. ¿Cuáles son proteínas?
3. ¿Cuáles son verduras?
4. ¿Cuáles son frutas?
5. ¿Has incluido algún alimento poco saludable?

Actividad 6. Cartel: desayunos saludables en el colegio.

Es muy importante desayunar antes de ir al colegio y llevar comida saludable para desayunar durante el recreo (media mañana). Algunos alimentos aconsejables para el desayuno son los lácteos, la fruta, los frutos secos o los cereales integrales.

A continuación, en grupos de 5 alumnos vamos a crear carteles sobre desayunos saludables. Para ello debes:

1. Busca información sobre desayunos saludables.

2. Haz un listado sobre alimentos saludables:

| | |
|----------|----------|
| a. _____ | f. _____ |
| b. _____ | g. _____ |
| c. _____ | h. _____ |
| d. _____ | i. _____ |
| e. _____ | j. _____ |

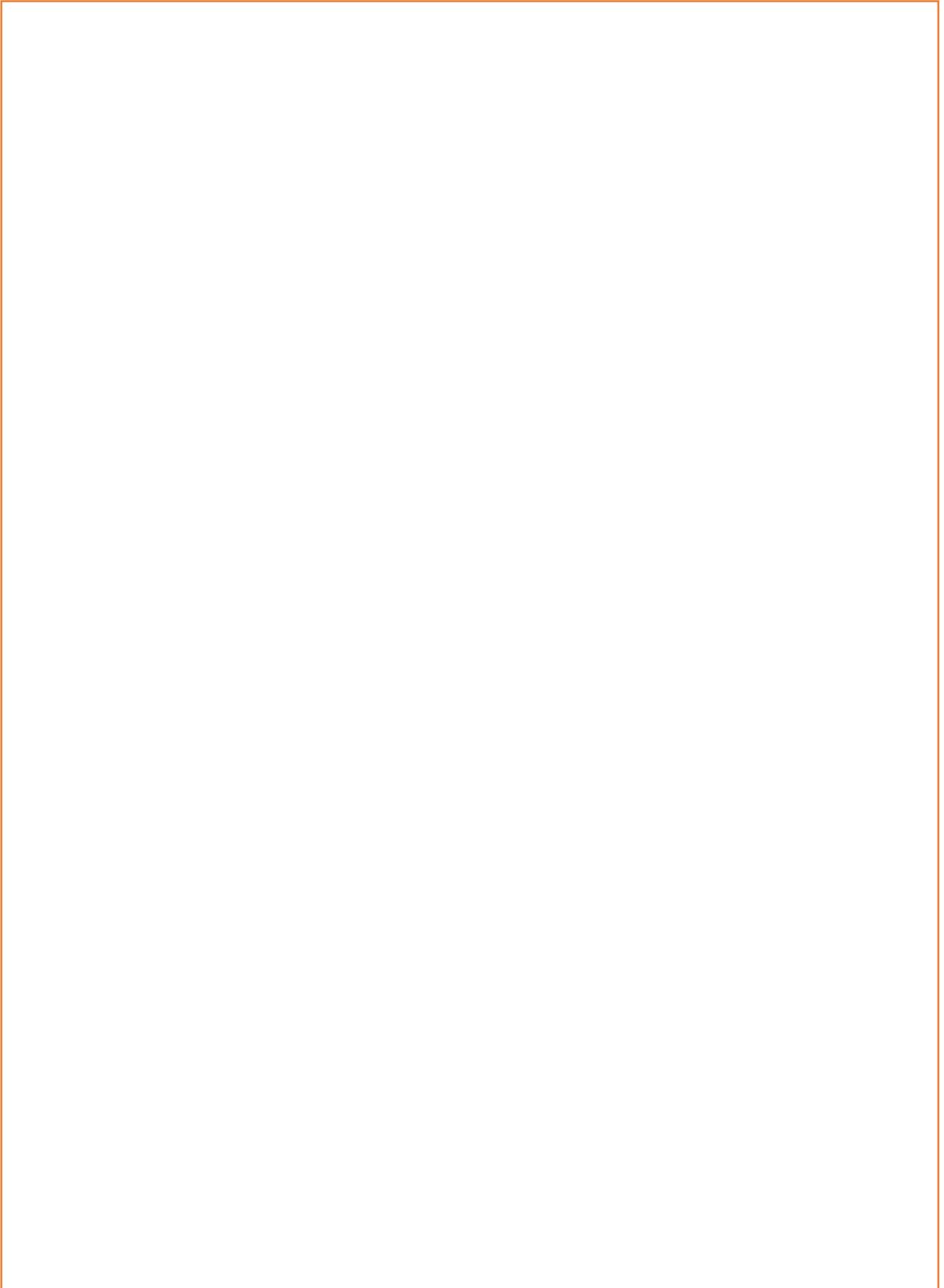
3. Crea un eslogan para tu cartel:

4. Piensa en las imágenes o dibujos que quieres añadir. Recuerda que las imágenes deben estar relacionadas con el mensaje.

- a. Posibles imágenes:

- _____
- _____
- _____
- _____

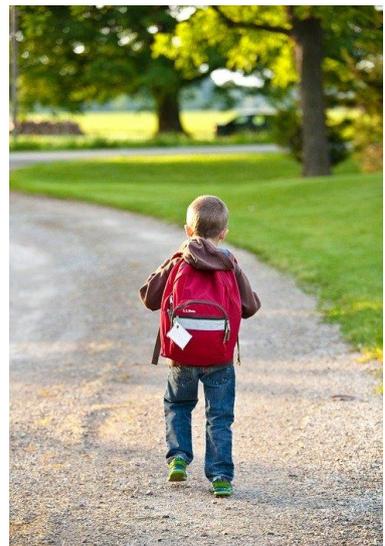
5. Recorta el cartel por la línea punteada.



Actividad 7. Reflexionamos: hábitos saludables.

Observa las imágenes que se presentan a continuación y reflexiona con tus compañeros:

1. ¿Qué te sugiere cada imagen?
2. ¿Son conductas saludables o no saludables? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles habría que mejorar?
4. ¿Cómo propones mejorarlas?



Actividad 8. Identifica conductas saludables y no saludables.

Identifica al menos 5 conductas saludables y 5 no saludables:

| Conductas saludables | Conductas no saludables |
|--|--|
| Ejemplo: Hacer 60 minutos de deporte al día. | Ejemplo: Comer golosinas todos los días. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Actividad 9. Reflexionamos: avances de la ciencia.

Observa las imágenes que se presentan a continuación y reflexiona con tus compañeros:

1. ¿Qué avances de la ciencia han mejorado nuestra salud?
2. ¿Por qué? ¿Qué beneficios tienen?



Actividad 10. Higiene

Existen distintos tipos de higiene: corporal, alimentaria o postural. A continuación se presentan algunas etiquetas:

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Cepillado de dientes | Lavado de manos |
| Levantar objetos pesados de suelo | Sentarse |
| Llevar la mochila | Hacer una ensalada |

1. Forma grupos de 5 alumnos.
2. Selecciona una etiqueta.
3. Identifica cuáles son los pasos para realizar la acción seleccionada de manera correcta e higiénica.
4. Realiza una presentación o teatro donde se ejecuten los pasos para llevar a cabo la acción de manera correcta y las consecuencias de hacerlo incorrectamente.

Actividad 11. ¿Por qué es importante hacer ejercicio? Investiga.

Busca información e identifica 4 razones por las cuales es importante hacer ejercicio:

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

¿Qué es la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

¿Cuánto ejercicio recomienda la OMS que debes hacer al día?

Actividad 12. Diario de actividad física semanal.

Completa el siguiente horario indicando cuánta actividad física haces al día:

| Día | Actividades | | | Tiempo total |
|-----------|------------------|---------------------------------|---------------------|--------------|
| Ejemplo: | Correr (30 min.) | Caminar al colegio (15 min.) | Baloncesto (1 hora) | |
| Lunes | | | | |
| Martes | | | | |
| Miércoles | | | | |
| Jueves | | | | |
| Viernes | | | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | | | | |

Actividad 13. Actividades de ocio.

¿Qué haces normalmente en tu tiempo libre? Escribe las actividades que sueles hacer en tu tiempo libre cada día de la semana.

| Día | Actividades |
|-----------|---|
| Ejemplo | Ver la tele, ir a natación, bailar, tocar la guitarra |
| Lunes | |
| Martes | |
| Miércoles | |
| Jueves | |
| Viernes | |
| Sábado | |
| Domingo | |

Cuando hayas terminado, rodea de naranja todas aquellas actividades en las que inviertes más de una hora al día, y de azul aquellas en las que inviertas más de dos horas al día.

Responde a las preguntas:

1. ¿En qué actividades inviertes más de una hora al día? _____

2. ¿Son actividades saludables? ¿por qué? _____

3. ¿En qué actividades inviertes más de dos horas al día? _____

4. ¿Son actividades saludables? ¿por qué? _____

Actividad 14. Descanso

Reflexiona con tus compañeros y resuelve el siguiente problema:

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas diarias. Si María se acuesta a las 11 de la noche y se levanta a las 7:10 de la mañana.

1. ¿Cuántas horas duerme? _____
2. ¿Cumple con las recomendaciones de la OMS? ¿Por qué? _____

3. ¿Cuántas horas más debería dormir? _____

Actividad 15. Plan de actividades de ocio saludable.

1. Reflexiona con tus compañeros acerca de la importancia de realizar actividades de ocio saludable.
2. Piensa en actividades que te gusta y puedes realizar en tu tiempo libre. Deben ser actividades realistas.
3. Completa el horario recordando que debes hacer deporte todos los días y no debes usar pantallas más de dos horas al día.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|---|--------|-----------|--------|
| Ejemplo: Baloncesto de 16:00 a 17:00 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

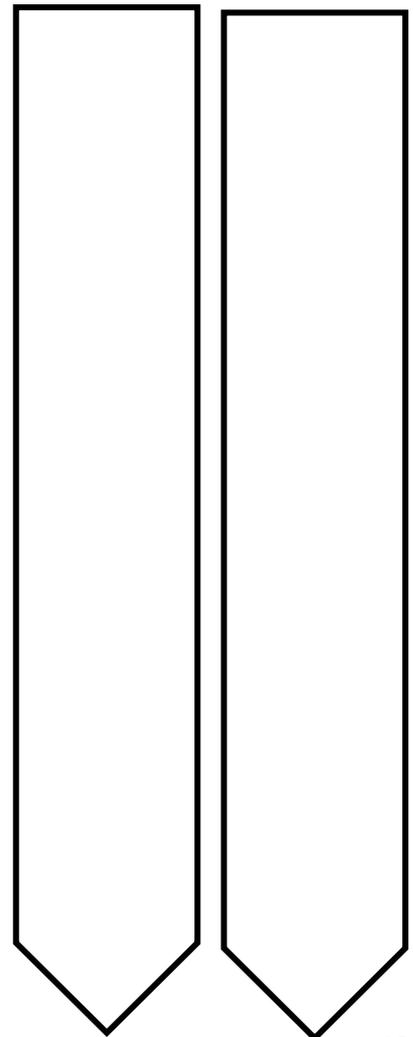
Actividad 16. La importancia de adoptar conductas saludables.

Crea un dibujo que represente por qué es importante adoptar conductas saludables en nuestro día a día.

¡FELICIDADES! ERES TODO UN EXPERTO DE
LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, EL SIGUIENTE
PASO ES **PONERLOS EN PRÁCTICA.** ASÍ QUE, YA
SABES

¡MANOS A LA OBRA!

Colorea, recorta la medalla y las cintas y pega las cintas a la parte trasera de la medalla:



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.

RECURSOS MULTIMEDIA

1. Bol de ensalada de frutas [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/ensalada-frutas-bayas-saludable-2756467/>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
2. Alvarez L. Pirámides de azúcar [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/caramelos-dulce-chuches-golosina-2535287/>. Published 2017. Accedido junio 10, 2020.
3. Bebida gaseosa [Imagen]. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-qpjiu>. Accedido junio 10, 2020.
4. Pan horneado integral [Imagen]. <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-zknup>. Published 2017. Accedido junio 19, 2020.
5. Pizza [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/pizza-tabla-alimentos-3870778/>. Published 2018. Accedido mayo 20, 2020.
6. Cupcakes de chocolate [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/cupcakes-postre-escarcha-690040/>. Published 2015. Accedido junio 10, 2020.
7. Servicio Canario de Salud. El plato de ALIPA. 2019.
https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/375bf7f5-6a76-11e9-8b7d-098fc20c8fa0/SalvamantelALIPA_Adultos.pdf. Accedido junio 19, 2020.
8. Pastillas [Imagen]. <https://www.pexels.com/es-es/foto/cuidado-de-la-salud-drogas-farmacos-medicamentos-208541/>. Published 2016. Accedido junio 19, 2020.
9. Grabowska K. Grifo negro [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/puntee-negro-grifo-cocina->

791172/. Published 2015. Accedido junio 19, 2020.

10. Tipchai S. Cirugía [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/la-cirugía-hospital-médico-1822458/>. Published 2016. Accedido junio 19, 2020.
11. Gómez H. Microscopio de laboratorio [Imagen]. <https://pixabay.com/es/photos/microscopio-laboratorio-diagnóstico-1817641/>. Published 2016. Accedido junio 19, 2020.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 4

El Cuaderno del alumnado Nivel 4 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 Cuarto 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

