

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA



NIVEL 5

Fundación MAPFRE Guanarteme

ACIP Canarias

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA.

CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 5

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

Realización:

SARA C. DE LEÓN

Impresión:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Edita:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ISBN: 978-84-17725-11-2

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.



ÍNDICE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	4
Actividad 1. La dieta mediterránea. Investiga	4
Actividad 2. Dieta equilibrada	5
Actividad 3. Organizamos una fiesta	6
Actividad 4. Enfermedades y alimentación	7
Actividad 5. Investiga: conservación de los alimentos.....	8
Actividad 6. Tríptico: menú saludable	8
Actividad 7. Anuncios publicitarios	9
Actividad 8. El etiquetado	10
Actividad 9. Ciencia y salud: Vacunas	12
Actividad 10. Infografías: Higiene.....	13
Actividad 11. Pirámide de la actividad física	14
Actividad 12. El tablero del ocio	16
Actividad 13. Horario de actividad física y ocio saludable.	18
Actividad 14. Calculamos el IMC	20
Actividad 15. Efectos secundarios del sedentarismo: Investiga.	22
Actividad 16. Cartel: Día mundial del sueño	22
Actividad 17. Adivina adivinanza, estoy más sano que una calabaza	24
Actividad 18. La receta de la salud	25
BIBLIOGRAFÍA	27
Teórica	27
Recursos multimedia	28

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. A lo largo de este cuaderno realizaras varias actividades orientadas a trabajar la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables. ¡Es muy importante que prestes atención e intentes aplicar todo lo aprendido en tu día a día!

Actividad 1. La dieta mediterránea. Investiga

En España se oye mucho hablar de la dieta mediterránea, pero, ¿en qué consiste? ¿por qué es beneficiosa?

En grupos de cuatro alumnos:

1. Describe las principales características de la dieta mediterránea:

- a. _____

- b. _____

- c. _____

- d. _____

- e. _____

- f. _____

- g. _____

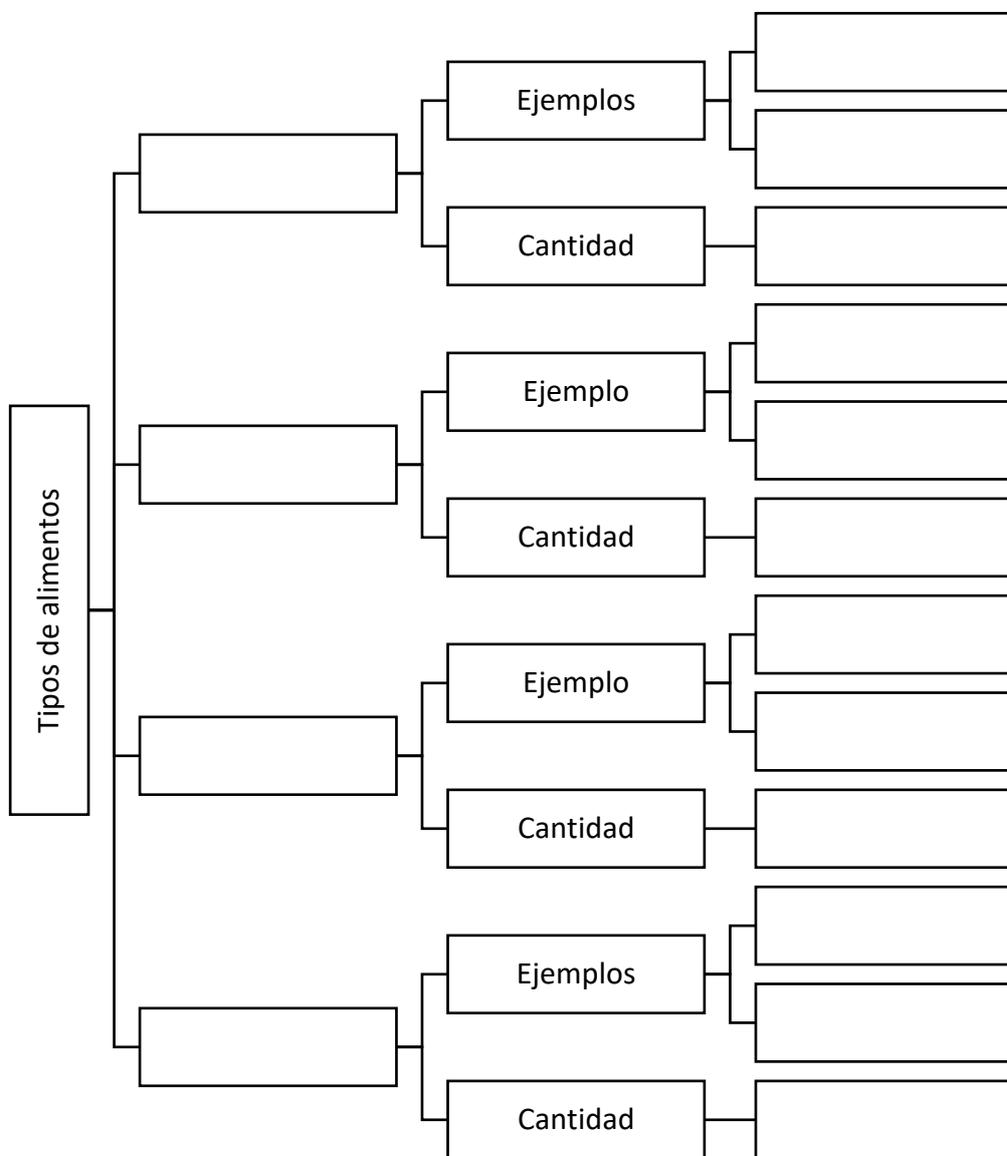
2. ¿Es beneficiosa para la salud? ¿Por qué?

Actividad 2. Dieta equilibrada.

Según la Organización Mundial de la Salud, una dieta equilibrada es aquella en la que se come de todo. Realiza un mapa conceptual partiendo de la información que propone el Gobierno de Canarias en el Plato de ALIPA:

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

Puedes modificar el mapa conceptual propuesto, añadiendo tanta información como consideres necesaria.



Actividad 3. Organizamos una fiesta

Imagina que vas a organizar la fiesta de fin de curso del colegio. Cada niño tiene que traer algo para el almuerzo. ¿Qué deberían traer para que la dieta sea equilibrada?

En grupos de cuatro alumnos responde a las preguntas y completa la tabla, indicando qué cantidad de cada alimento hay que traer entre paréntesis, por ejemplo: peras (3), naranjas (2).

1. ¿Cuántos niños hay en aula? _____
2. Completa la tabla: recuerda que todos los niños tienen que traer algo:

Verduras	
Frutas	
Proteínas	
Hidratos de carbono	
Bebidas	

3. ¿Es una dieta equilibrada y saludable? ¿Por qué? _____

Actividad 4. Enfermedades y alimentación

La mala alimentación se relaciona con algunas enfermedades:

En grupos de 5 alumnos busca información sobre alguna de estas enfermedades:

Diabetes	Hipertensión	Anemia
Obesidad		Colesterol

1. Nombre de la enfermedad:

2. Definición:

3. Consecuencias:

4. Recomendaciones:

5. Con la información que has recolectado, crea una presentación o mural para explicarle a tus compañeros lo que has aprendido.

Actividad 5. Investiga: conservación de los alimentos

Para que los alimentos no sean perjudiciales para la salud hay que tratarlos con cuidado.

Veamos el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ULZSfVpLtQ&feature=youtu.be>

¿Qué tienes que tener en cuenta para que los alimentos sean seguros?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Observa el siguiente cartel:

https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf?ua=1

En grupos de cuatro alumnos crea un cartel que represente de manera sencilla las 5 claves para la conservación de los alimentos.

Actividad 6. Tríptico: menú saludable

En grupos de 5 alumnos crearemos un tríptico. Para ello deberás usar la información que has aprendido en las actividades anteriores. Observa los siguientes folletos de ejemplo:

Junta de Castilla y León: <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/plan-consumo-fruta-verdura-escuelas.ficheros/672173-Folleto%20plan%20de%20consumo%20fruta%20en%20escuelas.pdf>

Comunidad Autónoma de Canarias: <http://www.programapipo.com/folletos/>

Ministerio de Sanidad:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto_AlimentacionSaludable.pdf

Actividad 7. Anuncios publicitarios

Observa los siguientes anuncios y debate con sus compañeros.

Anuncio 1: <https://www.youtube.com/watch?v=63ePiuvnn54>

1. ¿Qué ocurre en el anuncio?

2. ¿Qué idea transmite?

3. ¿Qué opinas? ¿Es real o no? ¿Por qué?

Anuncio 2: <https://www.youtube.com/watch?v=Eh4l9kMTop0>

1. ¿Qué ocurre en el anuncio?

2. ¿Qué idea transmite?

3. ¿Qué opinas? ¿Es real o no? ¿Por qué?

Anuncio 3: https://www.youtube.com/watch?v=3S3_6aHHF5Q

1. ¿Qué ocurre en el anuncio?

2. ¿Qué idea transmite?

3. ¿Qué opinas? ¿Es real o no? ¿Por qué?

¿Cuál de los tres anuncios crees que transmite un mensaje más saludable? ¿Por qué?

Actividad 8. El etiquetado

Cada alumno deberá traer la etiqueta de un producto alimenticio de casa. En parejas deberán cumplimentar la siguiente información:

Etiqueta 1:

- Nombre del producto: _____
- Ingredientes:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Información nutricional:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Conservación: _____
- Caducidad: _____

Etiqueta 2:

- Nombre del producto: _____
- Ingredientes:
 - _____

- Información nutricional:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

- Conservación:

- Caducidad:

Responde a las preguntas:

1. ¿Qué alimentos contiene más azúcar? ¿Por qué?

2. ¿Qué alimentos contiene más sal? ¿Por qué?

3. ¿Qué alimentos contiene más grasas? ¿Por qué?

4. ¿Es alguno de los dos alimentos más saludable que el otro? ¿Por qué?

5. Teniendo en cuenta todo lo que sabes sobre alimentación ¿Es recomendable consumir estos alimentos? ¿Por qué?

Actividad 9. Ciencia y salud: Vacunas

Veamos el video del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España sobre la importancia de las vacunas:

<https://www.youtube.com/watch?v=jOP4RbBNcbc&feature=youtu.be>

Piensa y responde:

1. ¿Por qué es importante vacunarse?

¿De qué nos vacunamos normalmente? En grupos de 5 busca información acerca de una de las siguientes enfermedades. Para ayudarte puedes usar los siguientes enlaces:

Hepatitis B	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b
Tétanos	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tetanus
Rubeola	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rubella
Varicela	https://kidshealth.org/es/kids/chicken-pox-esp.html
Poliomielitis	https://www.who.int/topics/poliomyelitis/faq/es/
Sarampión	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/measles

Calendario de vacunación:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/CalendarioVacunacion_Todalavida.pdf

A continuación, cada grupo deberá crear una presentación que incluya:

- Nombre de la enfermedad.
- Contagio.
- Síntomas.
- Fecha de vacunación.

Actividad 10. Infografías: Higiene

Las infografías se utilizan para transmitir información de manera esquemática y visual. En los siguientes enlaces podrás observar algunos ejemplos:

Reciclaje	https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2015/05/El-reciclaje-1024x742.png
El ciclo del agua	https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2014/04/El-ciclo-del-agua-1024x741.png
Hay, ahí, ay	https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2017/01/Hay-Ay-Ahi-1-1024x742.jpg
Día internacional de la familia	https://www.pinterest.com.mx/pin/96264510768674151/
Beneficios de la lectura	https://ideasqueayudan.com/wp-content/uploads/2017/09/infografia-lectura-ninos-size.jpg
Beneficios de los abrazos	https://www.bloghoptoys.es/wp-content/uploads/2016/01/info-calin-ES-724x1024.jpg
Cómo estudiar	https://gesvin.files.wordpress.com/2017/08/comoestudiarmejor5prc3a1cticostips-infografc3ada-bloggesvin.jpg

En grupos de 5 alumnos crea una infografía sobre alguno de los siguientes tipos de higiene:

Higiene postural	Forma correcta de llevar la mochila
Higiene de manos	Forma correcta de lavarse las manos
Higiene alimenticia	Temperaturas seguras para los alimentos
Higiene postural	Forma correcta de sentarse
Higiene bucodental	Forma correcta de cepillarse los dientes
Higiene de utensilios	Cuidado de la esponja y el cepillo de dientes

Para ello:

1. Busca información e identifica las ideas o partes más importantes.
2. Realiza un borrador con la información a incluir en la infografía y las ilustraciones a utilizar (puedes hacer tus propios dibujos o utilizar imágenes de otras fuentes).
3. Elabora la versión final.

Actividad 11. Pirámide de la actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud, debemos practicar al menos 60 minutos de actividad física al día. No obstante, la intensidad de la actividad física puede variar. Así, encontramos ejercicios de intensidad suave como caminar, otros de intensidad moderada como trotar y algunos de intensidad vigorosa o muy intensos como correr una carrera.

A continuación, vamos a crear una pirámide, sabiendo que:

1. Las actividades físicas de la vida diaria (suaves) van a la base y se realizan todos los días.
2. Las actividades deportivas/ ejercicios (moderadas / vigorosas) van al medio, y se realizan varias veces a la semana (mínimo 3 veces a la semana).
3. Las actividades sedentarias van en la punta de pirámide, se realizan de vez en cuando (no más de dos horas al día).

Para ello, en parejas:

1. Piensa en 5 actividades del día a día relacionadas con la actividad física.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

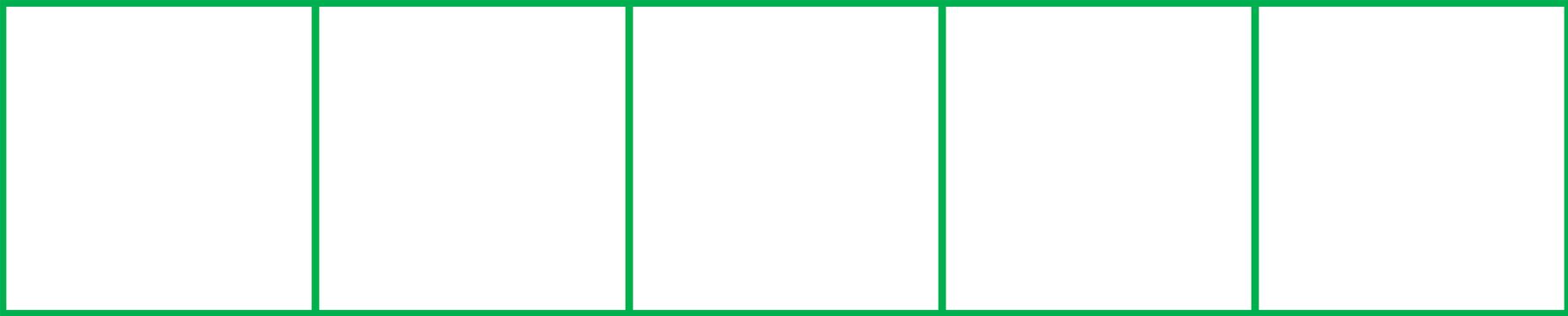
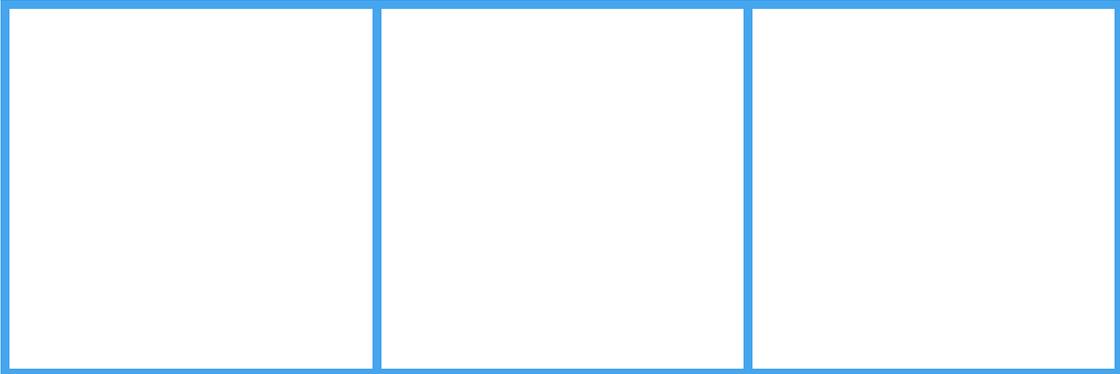
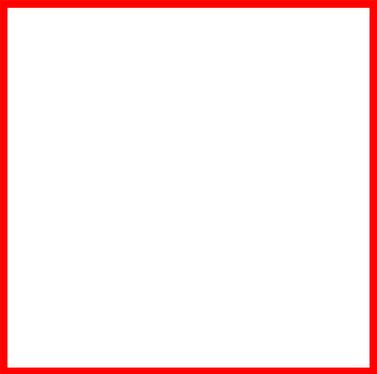
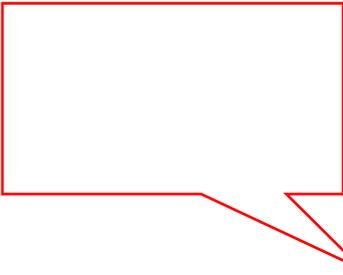
2. Piensa en tres actividades deportivas de intensidad moderada o vigorosa.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

3. Piensa en una actividad sedentaria.

- a. _____

Ahora completa la pirámide de la página siguiente, dibujando en cada recuadro las actividades que pensaste y escribiendo en cada globo la frecuencia con la que deber llevarlas a cabo: Todos los días, varias veces a la semana u ocasionalmente.



Actividad 12. El tablero del ocio

El tiempo de ocio se puede invertir de manera activa o pasiva. No obstante, cuanto más activo seas mejor.

En grupos de cuatro alumnos piensa en actividades/juegos activos para realizar:

1. En solitario:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

2. En grupo:

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

A continuación, encontrarás dos tableros, con números del 1 al 6 (verde) o del 1 al 12 (azul). En cada recuadro del tablero verde escribe una de las actividades para realizar en solitario. En cada recuadro del tablero azul escribe una de las actividades para realizar en grupo.

1	2
3	4
5	6

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

Normas del juego:

1. Modalidad individual:

Para jugar a este juego necesitarás un saquito con números del 1 al 6 (puedes escribir los números en trozos de papel y guardarlos en una bolsa o caja).

- a. Saca un número del saco.
- b. Lee la etiqueta del tablero verde que contiene el número que has sacado.
- c. Realiza la actividad propuesta.

2. Modalidad grupal

Para jugar a este juego necesitarás un saquito con números del 1 al 12 (puedes escribir los números en trozos de papel y guardarlos en una bolsa o caja).

- a. Saca un número del saco.
- b. Lee la etiqueta del tablero verde que contiene el número que has sacado.
- c. Realiza la actividad propuesta.

Actividad 13. Horario de actividad física y ocio saludable.

1. Reflexiona con tus compañeros acerca de la importancia de realizar actividad física y de ocio saludable.
2. Piensa en actividades activas que realizas en tu tiempo libre.
3. Completa el horario, escribiendo en color azul las actividades deportivas o ejercicios y de naranja las actividades de ocio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES

VIERNES	SABADO	DOMINGO

Responde a las preguntas:

1. ¿Qué tipo de actividad realizas con mayor frecuencia? _____

2. ¿Crees que haces más de 60 minutos de actividad física al día? _____

3. En aquellos días en los que no realices más de 60 minutos diarios, añade en verde nuevas actividades que podrías realizar para alcanzar el objetivo mínimo de 60 minutos al día.
4. ¿Qué clase de actividades has añadido? ¿Crees que podrías llevarlas a cabo?

Actividad 14. Calculamos el IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) nos indica en qué medida una persona presenta un peso saludable o no. **Para calcular el IMC de una persona adulta** se utiliza la siguiente fórmula:

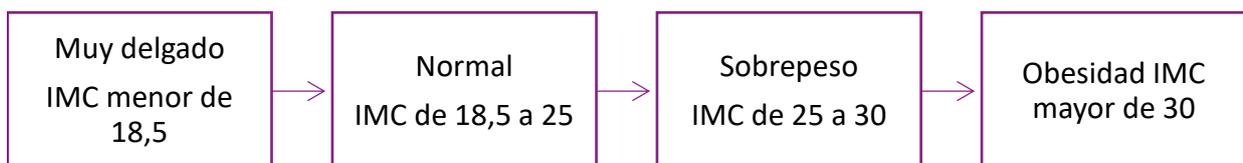
$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Altura} \times \text{Altura (m)}$$

Para evaluar al IMC del alumnado se debe tener en cuenta la edad y el sexo y se utilizarán gráficos como los que se encuentran en el enlace:

https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas_oms.pdf

Ejemplo: María pesa 35 kg y mide 1,20 metros.

1. Datos:
 - a. Peso = 55 kg
 - b. Altura = 1,50 m
2. Operaciones
 - a. $\text{Altura} \times \text{Altura} = 1,50 \times 1,50 = 2,25$
 - b. $\text{Peso} / \text{Altura} \times \text{Altura} = 55 / 2,25 = 24,44$
3. Resultado
 - a. El IMC de María es de 24,44
4. Observa la siguiente imagen y responde.



- a. Según el IMC de María, ¿Cómo es su peso? _____

Ahora hagamos los mismo con los siguientes problemas:

Problema 1.

Juan pesa 75 kilos y mide 1,65 metros. Según su IMC, ¿tiene Juan un peso superior al que debería?

Actividad 15. Efectos secundarios del sedentarismo: Investiga.

1. Forma grupos de 5 alumnos y busca información sobre:

a. ¿Qué es el sedentarismo?

b. ¿Qué actividades se consideran sedentarias?

c. ¿Cuáles son los efectos secundarios del sedentarismo?

2. Reflexiona en gran grupo. ¿Han encontrado tus compañeros información distinta a la tuya? ¿Qué opinas del sedentarismo? ¿Crees que debes cambiar algo de tu día a día?

Actividad 16. Cartel: Día mundial del sueño

El viernes 12 de marzo es el día Mundial de Sueño. En grupos de 4 alumnos crea un cartel que incluya la siguiente información:

1. Se deben dejar de usar pantallas una hora antes de dormir.
2. Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas diarias.
3. Los adultos deben dormir de 9 a 10 horas diarias.
4. Dormir es importante para que el cerebro y el cuerpo descansen y se recuperen del esfuerzo diario.

Para la creación del cartel debes seguir los siguientes pasos:

1. Piensa un eslogan para el cartel:

2. Piensa qué imágenes vas a incluir:

3. Organiza la información en un borrador:

BORRADOR

4. Elabora el cartel en un folio o cartulina limpios.

Actividad 17. Adivina adivinanza, estoy más sano que una calabaza

Vas a participar en un concurso. Ganará el grupo que consiga adivinar más adivinanzas.

Para ello:

1. Forma grupos de cuatro alumnos.
2. Crea cuatro adivinanzas relacionadas con la salud, pueden ser adivinanzas de alimentación, actividad física, descanso o higiene.

Ejemplo: Soy un vehículo con un pequeño sillín, y dos bonitos pedales para circular ¿qué soy?

(bicicleta)

Adivinanza 1

Adivinanza 2

Adivinanza 3

Adivinanza 4

Normas del juego:

A cada grupo se le asignará un número. Empezará leyendo la primera adivinanza el grupo con el número 1, seguidamente el número 2 y así sucesivamente. Dado que cada grupo tiene cuatro adivinanzas, se harán cuatro rondas

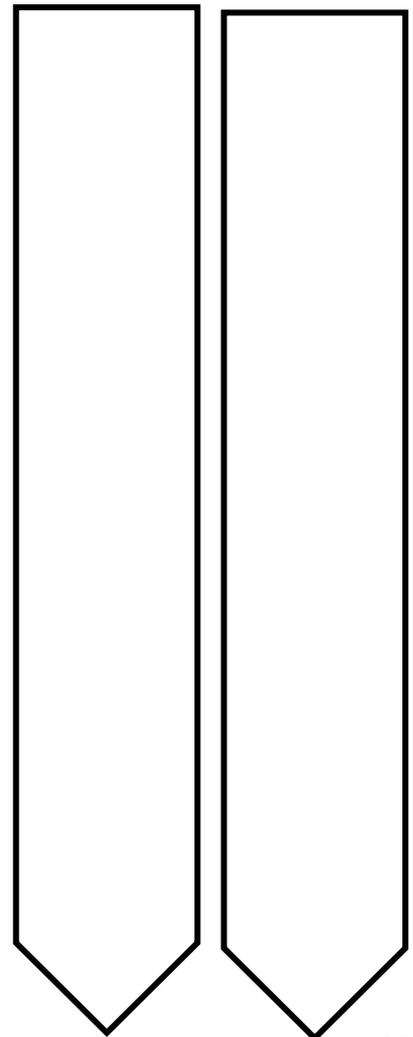
Todos los grupos, menos el que se encuentra leyendo la adivinanza, puede intentar responder. El primer grupo que acierte la adivinanza recibirá un punto.

Ganará el grupo que más adivinanzas acierte.

¡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. Servicio Canario de Salud. El plato de ALIPA.
https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/375bf7f5-6a76-11e9-8b7d-098fc20c8fa0/SalvamantelALIPA_Adultos.pdf. 2019. Accedido junio 19, 2020.
2. Organización Mundial de la Salud. Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=ULZSfVpLtQ&feature=youtu.be>. 2015. Accedido junio 22, 2020.
3. Organización Mundial de la Salud. Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos [Cartel].
https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf?ua=1. 2007. Accedido junio 22, 2020.
4. Gobierno de Canarias. Plan de frutas y verduras. Programa Pipo [Folleto].
<http://www.programapipo.com/folletos/>. 2017. Accedido junio 22, 2020.
5. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Servicios Sociales e Igualdad, Sociedad Española de Medicina en Familia y Comunitaria. Come bien, vive sano [Folleto].
<http://publicacionesoficiales.boe.es>. 2016. Accedido junio 22, 2020.
6. Danone. Activia Semillas y Cereales [Anuncio]. Danone España.
https://www.youtube.com/watch?v=3S3_6aHHF5Q. 2016. Accedido junio 22, 2020.
7. McDonald's. McDonald's comercial papas Mozart [Anuncio]. McDonald's Colombia.
<https://www.youtube.com/watch?v=Eh4l9kMTop0>. 2015. Accedido junio 22, 2020.

8. Cola-Cao. Cola-Cao con galletas, el desayuno de los atletas [Anuncio]. PubliTV España. <https://www.youtube.com/watch?v=63ePiuvnn54>. 2016. Accedido junio 22, 2020.
9. Ministerio de Sanidad. Semana Europea de Vacunación, 24 a 30 Abril [Video]. Ministerio de Sanidad. <https://www.youtube.com/watch?v=jOP4RbBNcbc&feature=youtu.be>. 2016. Accedido junio 22, 2020.
10. Organización Mundial de la Salud. Hepatitis B. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b>. 2019. Accedido junio 22, 2020.
11. Organización Mundial de la Salud. Tétanos. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tetanus>. 2018. Accedido junio 22, 2020.
12. Organización Mundial de la Salud. Rubéola. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rubella>. 2019. Accedido junio 22, 2020.
13. Nemours KidsHealth. La varicela (para niños). <https://kidshealth.org/es/kids/chicken-pox-esp.html>. 2019. Accedido junio 22, 2020.
14. Organización Mundial de la Salud. Preguntas frecuentes sobre la poliomielitis. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b>. 2014.
15. Organización Mundial de la Salud. Sarampión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/measles>. 2019. Accedido junio 22, 2020.
16. Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social. *Calendario común de vacunación a lo largo de toda la vida. Calendario recomendado para el año 2020*. 2019. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromo->. Accedido junio 22, 2020.
17. Mundo Primaria. El reciclaje [Cartel]. <https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2015/05/El-reciclaje-1024x742.png>. Accedido junio 22, 2020.
18. Mundo Primaria. El ciclo del agua [Cartel]. <https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2014/04/El-ciclo-del-agua-1024x741.png>. Accedido junio 22, 2020.
19. Mundo Primaria. Hay, Ay, Ahi [Cartel]. <https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2017/01/Hay-Ay-Ahi-1-1024x742.jpg>. Accedido junio 22, 2020.
20. Pinterest. Día internacional de la familia [Cartel]. <https://www.pinterest.com.mx/pin/96264510768674151/>. Accedido junio 22, 2020.
21. Ideas que ayudan. 7 beneficios de la lectura en niños [Infografía]. <https://ideasqueayudan.com/wp-content/uploads/2017/09/infografia-lectura-ninos-size.jpg>. 2017. Accedido junio 22, 2020.

22. Blog Gesvin. Cómo estudiar [Infografía].
<https://gesvin.files.wordpress.com/2017/08/comoestudiarme5prc3a1cticostips-infografc3ada-bloggesvin.jpg>. 2017. Accedido junio 22, 2020.
23. 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.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 5

El Cuaderno del alumnado Nivel 5 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 Quinto de Educación Primaria. No obstante, puede emplearse en cualquier otro curso atendiendo a las competencias del alumnado.



Asociación Canaria para la
INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

Fundación **MAPFRE**
guanarteme

