

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA



NIVEL 6

Fundación MAPFRE Guanarteme

ACIP Canarias

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA.

CUADERNO DEL ALUMNADO. NIVEL 6

Nota. Este cuaderno está dirigido principalmente a alumnado de *Sexto de Educación Primaria*. 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.

Fundación **MAPFRE**
guanarteme

QCIO
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

Realización:

SARA C. DE LEÓN

Impresión:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Edita:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ISBN: 978-84-17725-12-9

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.



ÍNDICE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	4
Actividad 1. Menú variado y equilibrado.....	4
Actividad 2. Investigamos etiquetas.....	5
Actividad 3. La comida de los astronautas.	6
Actividad 4. Inspectores de anuncios.	8
Actividad 5. Enfermedades y alimentación	9
Actividad 6. Mapa conceptual: dietas.....	10
Actividad 7. Infografía: dietas.	11
Actividad 8. ¿Es importante el desayuno? Reflexiona.	12
Actividad 9. ¿Qué sabemos sobre el consumo de drogas?	14
Actividad 10. Mural: efectos negativos de las drogas.....	14
Actividad 11. Ciencia y salud: Los antibióticos	14
Actividad 12. Mapa conceptual: Actividad física	15
Actividad 13. Infografía: Actividad física.....	16
Actividad 14. Deportes.	17
Actividad 15. Reflexión: ¿Hacemos suficiente actividad física?	18
Actividad 16. Somos periodistas	18
Actividad 17. Compromiso contra en sedentarismo.....	19
Actividad 18. Reflexionamos: Higiene postural.....	19
Actividad 19. Comic: Higiene.....	19
Actividad 20. Spot publicitario	21
Actividad 21. El consejero de la salud.....	22
BIBLIOGRAFÍA	25
TEÓRICA	25
RECURSOS MULTIMEDIA.....	26

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. Menú variado y equilibrado.

Completa la siguiente tabla en parejas. Deberás incluir 4 platos que comas habitualmente ricos en hidratos de carbono, proteínas, verduras o frutas:

Hidratos de carbono	Proteínas	Verduras	Frutas

Responde a las preguntas:

1. Rodea de verde en la tabla los platos más saludables y de rojo los menos saludables.
2. ¿Qué plato o platos mejoraría si le quitaras algún ingrediente? ¿Por qué?

Actividad 2. Investigamos etiquetas.

Para saber si un producto envasado es saludable o no debes consultar su etiqueta informativa. Hay productos que son más saludables que otros, dependiendo de la cantidad de conservantes, azúcares, sal, o grasas que contenga.

En grupos de 4 alumnos busca cuatro etiquetas y compara:

1. ¿Qué productos has seleccionado?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. ¿Cuál de ellos contiene más grasas?

3. ¿Cuál contiene más azúcares?

4. ¿Cuál contiene más sal?

5. ¿Cuál contiene más conservantes?

6. ¿Es alguno de ellos un producto hidrogenado?

7. ¿Cuál tarda más en caducar?

8. A partir de la información recolectada. ¿Qué producto dirías que es el menos saludable?

¿Por qué?

Actividad 3. La comida de los astronautas.

En grupos de 4 alumnos imagina que debes crear un alimento que contenga todos los nutrientes necesarios para sobrevivir en el espacio. ¿Cuál sería?

1. Etiqueta informativa del producto:

a. Nombre del producto:

b. Ingredientes:

c. Propiedades nutricionales por cada 100 g.:

d. Modo de conservación:

e. Caducidad:

2. ¿En qué formato se presenta el producto (ejemplo, enlatado, en una caja de cartón...)?

3. Diseña la publicidad perfecta para tu producto:

Actividad 4. Inspectores de anuncios.

En ocasiones los anuncios publicitarios promueven el consumo de alimentos no saludables, indicando que son beneficiosos para nuestra salud. Teniendo en cuenta todo lo que sabes sobre alimentación saludable, en grupos de cuatro alumnos identifica un anuncio que cumpla con estas características:

1. ¿Qué producto se promociona?

2. ¿Por qué no es saludable?

3. ¿Cuáles crees que son los efectos negativos de promocionar alimentos no saludables?

Actividad 5. Enfermedades y alimentación

Son varias las enfermedades que se relacionan con la alimentación. Algunas de ellas son:

Diabetes	Aterosclerosis	Celiaquía
Obesidad	Bulimia	Anorexia

En grupos de 5 alumnos selecciona una de la estas enfermedades o alguna otra que conozcas y de la que quieras saber más. Realiza una búsqueda de información y completa:

1. Nombre de la enfermedad:

2. Definición:

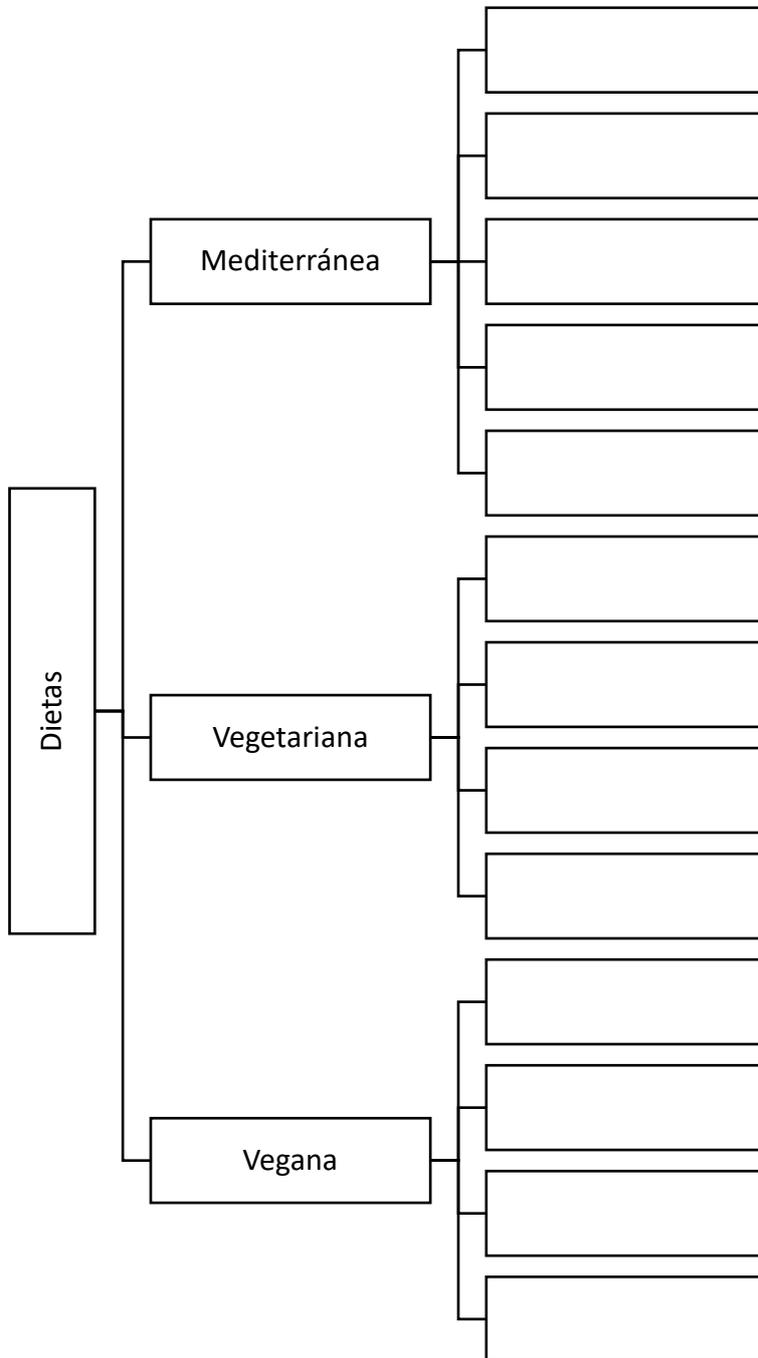
3. Consecuencias:

4. Recomendaciones:

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

Actividad 6. Mapa conceptual: dietas

Realiza un mapa conceptual estableciendo las principales características de las dietas mediterráneas, vegetariana, y vegana. Añade todo lo que consideres necesario:



1. ¿Cuál dirías que es la principal diferencia entre estos tres tipos de dietas?

Actividad 7. Infografía: dietas.

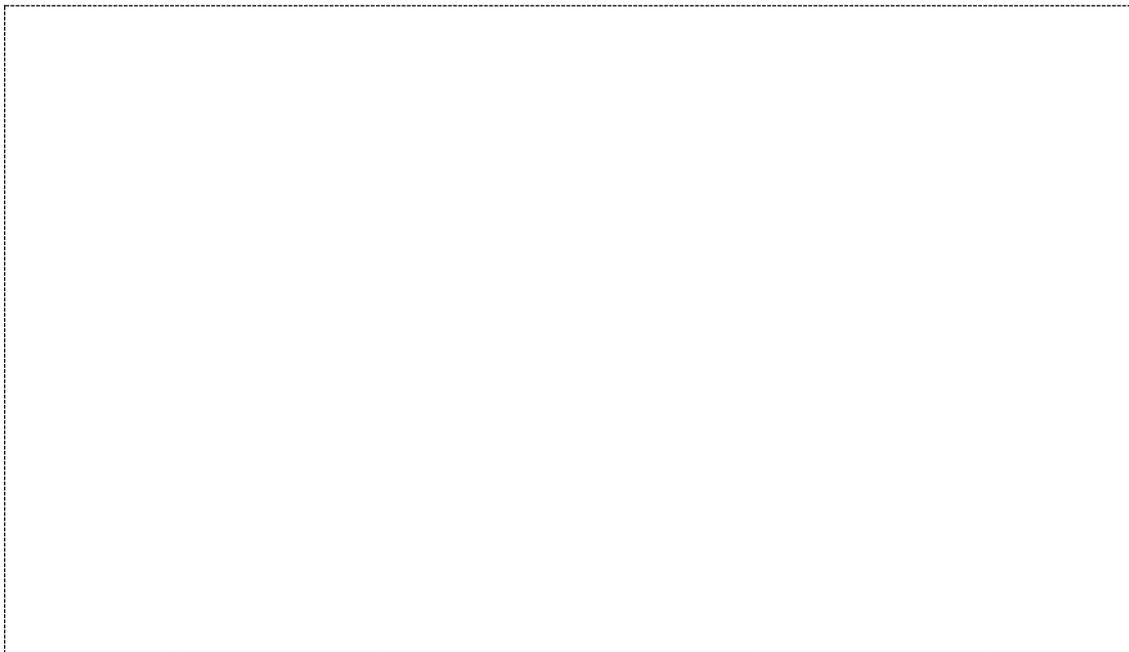
A partir de la información recabada en la actividad 6 y en grupos de 5 alumnos, realiza una infografía explicando las principales características, diferencias y similitudes de cada uno de los tres tipos de dietas: mediterránea, vegetariana y vegana.

Para ello:

1. Establece los apartados a incluir:

2. Indica las imágenes que vas a emplear:

3. Realiza un borrador:



4. Elabora el diseño final en formato digital o papel (cartulina).

Actividad 8. ¿Es importante el desayuno? Reflexiona.

El desayuno es la primera comida del día. No obstante, algunas personas no desayunan habitualmente o desayunan de manera poco saludable.

1. En grupos de 4 alumnos busca información y reflexiona con tus compañeros:

1. ¿Por qué es importante desayunar?

2. ¿Qué le pasa a tu cuerpo si no desayunas?

2. En grupos de 4 alumnos observa la información de **Las fichas para el alumnado de ALIPA** (<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/050f61c7-6a76-11e9-8b7d-098fc20c8fa0/FichaAlumnadoALIPA.pdf>) y responde a las preguntas:

1. ¿Qué desayunas habitualmente?

2. Busca en Las fichas para el alumnado de ALIPA la información nutricional de cada uno de los alimentos que sueles desayunar. ¿Cuáles contienen mayor cantidad de azúcar? ¿Y menor?

¿Cuáles contienen mayor cantidad de grasas saturadas? ¿y menor?

3. ¿Qué alimentos, de los que señalaste en la pregunta 1, crees que son adecuados para el desayuno? ¿Por qué?

4. ¿Qué deberías mejorar? Realiza una propuesta más saludable

5. ¿Crees que has elaborado un desayuno equilibrado? ¿Por qué?

Actividad 9. ¿Qué sabemos sobre el consumo de drogas?

Con la ayuda de tus compañeros reflexiona sobre qué son las drogas, y porqué son perjudiciales para la salud.

Actividad 10. Mural: efectos negativos de las drogas

1. Veamos el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=2BVrI9HJo7A>
2. Reflexiona con tus compañeros sobre las ideas que transmite.
3. En gran grupo crea un mural parecido al que se presenta en el video. Para ello, deben organizarse y dividir el trabajo en partes. Debate con tus compañeros para establecer la mejor forma de trabajo y ¡Ponte manos a la obra!

Actividad 11. Ciencia y salud: Los antibióticos

En grupos de 4 alumnos busca información sobre:

1. ¿Qué son los antibióticos?
2. ¿Para qué sirven?
3. ¿Cómo deben utilizarse?
4. ¿Cómo no deben utilizarse?
5. ¿Qué puede ocurrir si utilizas un medicamento en exceso?

Para ayudarte puedes utilizar el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/en/campañas/campanas06/antibioticos1.htm>

<http://resistenciaantibioticos.es/es/profesionales/comunicacion/campanas>

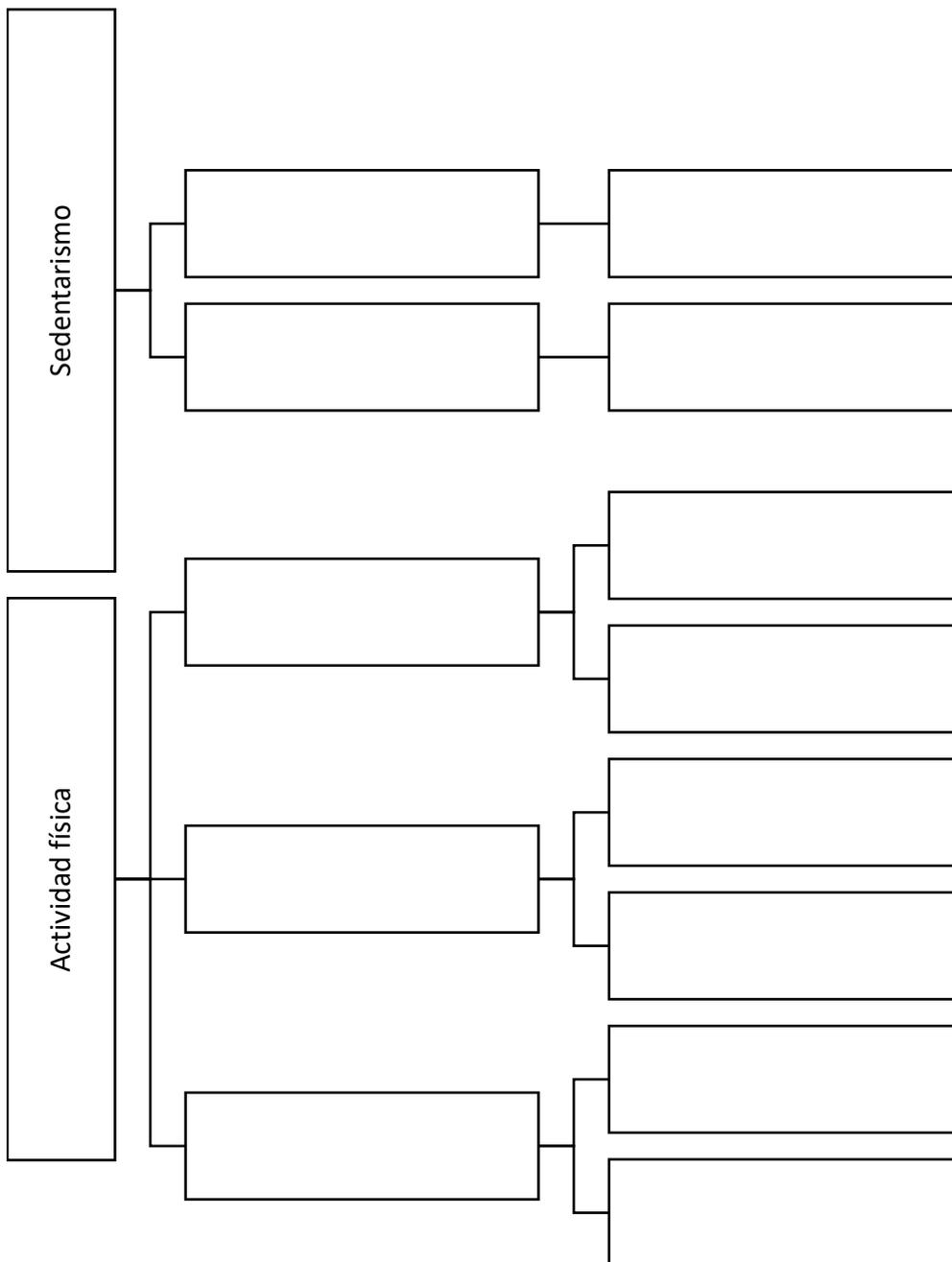
https://www.mscbs.gob.es/campañas/campanas11/medicamentosnosonunjuego/los_medicamentos_no_son_un_juego.html

Una vez hayas finalizado, crea un cartel estableciendo las recomendaciones para el uso responsable de los medicamentos. Para ello:

1. Propón un eslogan.
2. Establecer las ideas que vas a incluir:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
3. ¿De qué manera más a presentarlas? Realiza un borrador.
4. Elabora el diseño final en un folio o cartulina.

Actividad 12. Mapa conceptual: Actividad física

En grupos de tres alumnos elabora un mapa conceptual que incluya distintos tipos de actividad física (suave, moderada o vigorosa; aeróbica o anaeróbica), el tiempo mínimo que debes dedicar a cada una de ellas y algunos ejemplos. Para ello, puedes apoyarte en el siguiente esquema o crear uno nuevo:



Actividad 13. Infografía: Actividad física

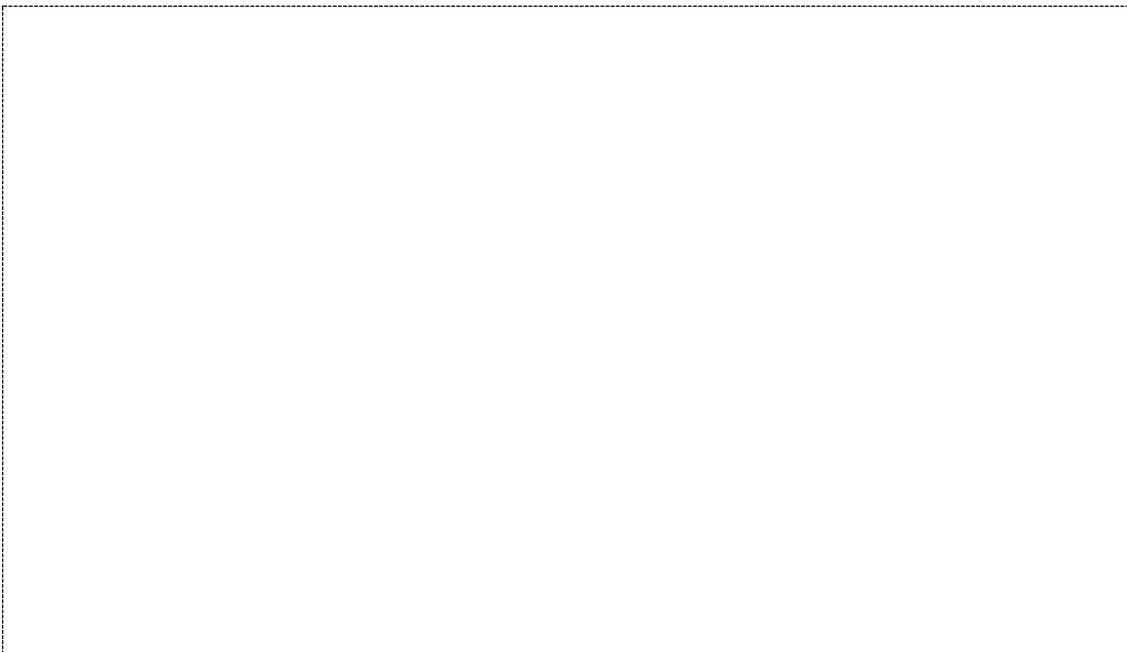
A partir de la información recabada en la actividad 12 y en grupos de 5 alumnos, realiza una infografía explicando las principales características de la actividad física, el tiempo recomendado por la Organización Mundial de la Salud a invertir en actividad física diaria, distintos ejemplos de actividades y los beneficios de la actividad física frente al sedentarismo.

Para ello:

1. Organiza la información a incluir:

2. Indica las imágenes que vas a emplear:

3. Realiza un borrador:



4. Elabora el diseño final en formato digital o papel (cartulina).

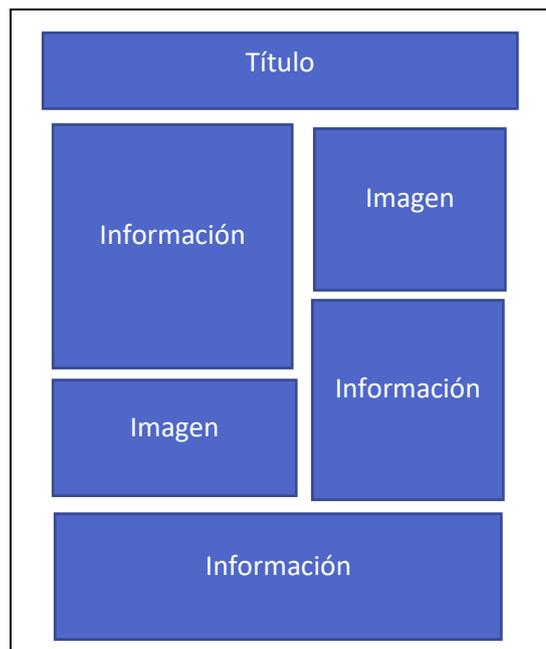
Actividad 14. Deportes.

¿Cuántos deportes conoces? ¿Conoces sus normas? ¿Cómo se juega? Forma grupos de cuatro alumnos y selecciona un deporte. Diseña una ficha informativa indicando:

1. Nombre del deporte.
2. Número de jugadores.
3. Normas.
4. Sistema de puntuación

Para ello:

1. Busca información.
2. Selecciona la información más importante.
3. Realiza un borrador, indicando cómo y dónde vas a colocar la información. Ejemplo:



4. Desarrolla la versión final.

Actividad 15. Reflexión: ¿Hacemos suficiente actividad física?

Veamos el siguiente video:

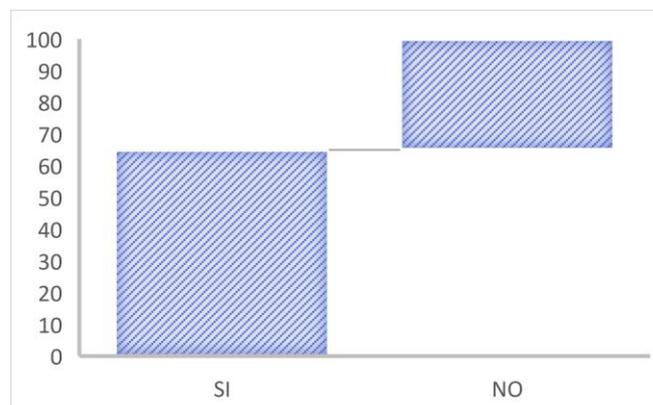
https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=MSQVcLaMw0k&feature=emb_logo

Debate con compañeros:

1. ¿Creen que hacen suficiente deporte?
2. ¿Cuánto tiempo dedican al uso de pantallas?
3. ¿Dedican más tiempo a actividades activas o pasivas?
4. ¿Qué tipo de actividades suelen hacer en su tiempo libre?

Actividad 16. Somos periodistas

1. Cada alumno deberá entrevistar a un compañero, realizando las siguientes preguntas:
 - a. Nombre:
 - b. ¿Te gusta hacer deporte? Si/No
 - c. ¿Practicas algún tipo de deporte? Si/No
 - d. ¿Realizas actividad física todos los días? Si/No
 - e. ¿Practicas deporte 3 veces o más a la semana? Si/No
 - f. ¿Dedicas más de dos horas al día al uso de pantallas? Si/No
 - g. ¿Duermes 9 horas o más todos los días? Si/No
2. Con la información recolectada por todos los compañeros crearemos las estadísticas del aula:
 - a. El alumnado se dividirá en grupos de 3 alumnos. Cada grupo será responsable de representar gráficamente que porcentaje de alumnos del aula respondió de manera afirmativa o negativa a la pregunta propuesta. Observa el ejemplo:



- b. Une las gráficas formando un mural.
- c. Reflexiona con sus compañeros sobre los resultados obtenidos.

Actividad 17. Compromiso contra en sedentarismo.

Lluvia de ideas: Con la ayuda de tus compañeros determina actividades que puedes hacer para reducir el tiempo de sedentarismo.

A continuación, completa el siguiente compromiso:

Yo, _____(nombre), me comprometo a (acciones a realizar)_____

con el objetivo de reducir el sedentarismo y llevar una vida más saludable.

Ahora anota ese mismo compromiso en el mural del “Compromiso contra el sedentarismo” del aula.

Actividad 18. Reflexionamos: Higiene postural.

1. Veamos el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=qyhr6ExmY8g>
2. Reflexiona con tus compañeros:
 - a. ¿Creen que tienen una adecuada higiene postural?
 - b. ¿Qué cosas creen que hacen mal y deberían corregir?

Actividad 19. Comic: Higiene.

Existen distintos tipos de higiene: postural, alimentaria, o personal. A continuación, en grupos de 4 alumnos crearás un comic. Para ello debes:

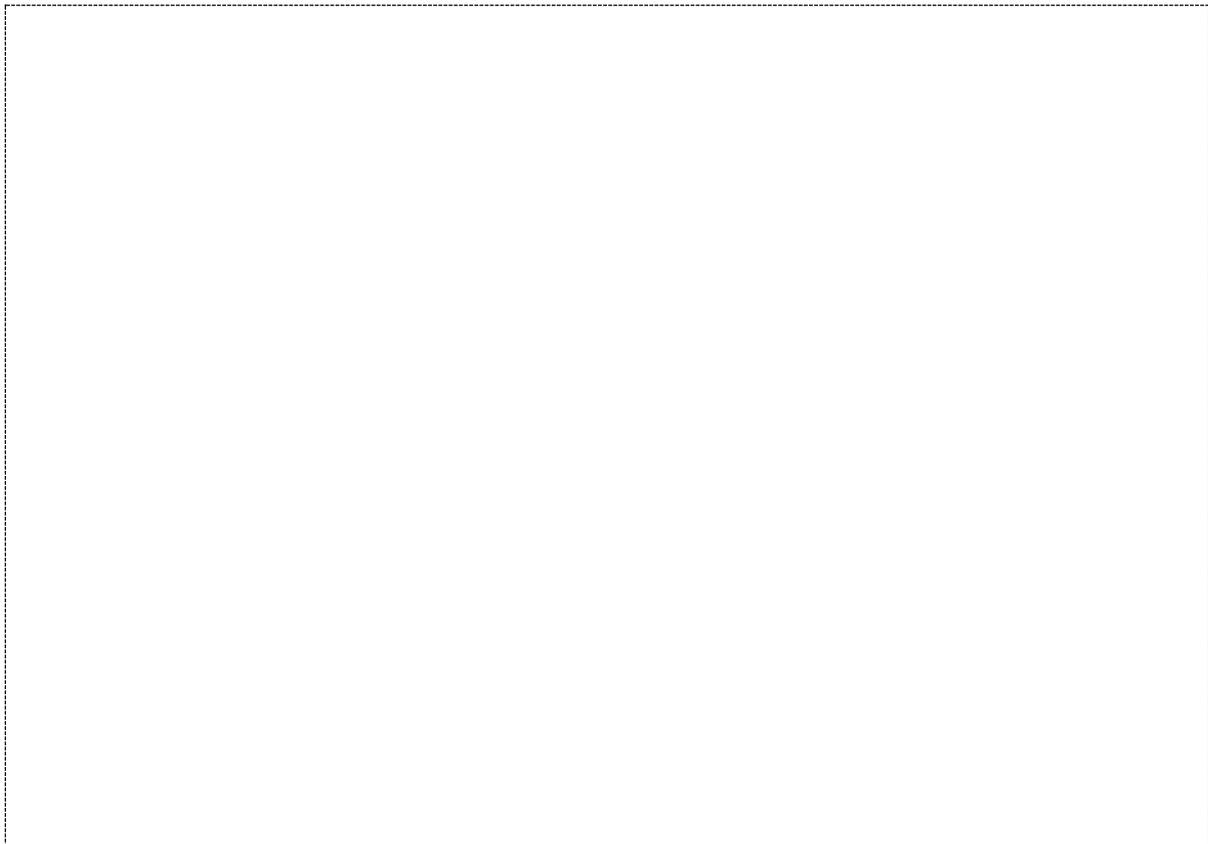
1. Elegir un tipo de higiene y una acción: _____
2. Determinar los personajes de la historia:

3. Desarrollar la historia: Inicio, nudo y desenlace.

4. Incluir los diálogos.

5. Distribuir la historia en viñetas.

6. Hacer un borrador de los dibujos.



7. Dibujar y colorear la versión definitiva en un folio o cartulina.

Actividad 20. Spot publicitario

En grupos de cinco alumnos crearás un spot publicitario. Puedes elegir cualquier tema relacionado con la salud. Recuerda que los anuncios deben ser cortos. No deben durar más de 2 minutos.

1. Elige la temática: _____

2. Redacta el guion: _____

3. ¿Qué materiales necesitas antes de grabar?

4. Ensayá.

5. Graba.

6. Edita.

3. Revisa el texto y haz las correcciones oportunas.

4. Distribuye los papeles.

5. ¿Qué materiales necesitas?

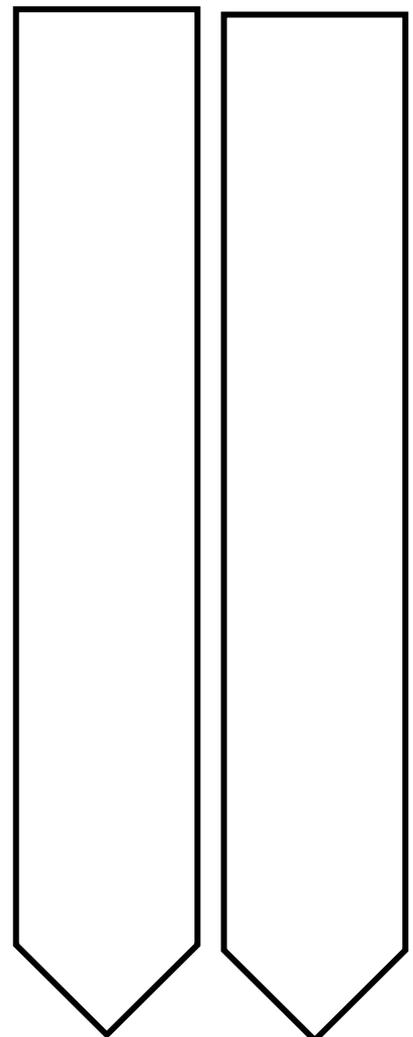
6. Ensayá.

7. Actúa.

¡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. Fichas para el Alumnado. Programa Alipa. 2019.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/050f61c7-6a76-11e9-8b7d-098fc20c8fa0/FichaAlumnadoALIPA.pdf>.
2. AMAT Torrelavega. Hablemos sobre drogas [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=2BVrI9HJo7A>. 2018. C. Accedido junio 22, 2020.
3. Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social. Uso responsable de antibióticos. Usándolos bien hoy, mañana nos protegerán.
<https://www.mscbs.gob.es/en/campannas/campanas06/antibioticos1.htm>. 2007. Accedido junio 22, 2020.
4. Plan Nacional de Resistencia a Antibióticos. Resistencia a antibióticos.
<http://resistenciaantibioticos.es/es/profesionales/comunicacion/campanas>. Accedido junio 22, 2020.
5. Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad. Los medicamentos no los tomes a la ligera.
https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas11/medicamentosnosonunjuego/los_medicamentos_no_son_un_juego.html. 2011. Accedido junio 22, 2020.
6. EL PAIS. El 80 por ciento de los adolescentes no hace ejercicio [Video]. EL PAIS.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=MSQVcLaMw0k&feature=emb_logo. 2019. Accedido junio 22, 2020.
7. Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. Que la fisioterapia te acompañe [Video]. CP FISIOTERAPEUTAS CM. <https://www.youtube.com/watch?v=qyhr6ExmY8g>. 2015. Accedido junio 22, 2020.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. NIVEL 6

El Cuaderno del alumnado Nivel 6 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 Sexto 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

