



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado

Alimentación **S**aludable y **A**ctividad **F**ísica

Educación Primaria
Tercer Ciclo

EDITA:

Ayuntamiento de Sevilla.
Área de Familia, Asuntos Sociales y
Zonas de Especial Actuación.
Servicio de Salud.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:

Observatorio de la Salud.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO:

Observatorio de la Salud.

DISEÑO E IMPRESIÓN:

Digigraf Impresión S.L.

DEP. LEGAL:

SE 1659-2013

www.sevilla.org

¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso en este Cuaderno de Actividades sobre **ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA**.

Te propongo
que nos pongamos a ello.

Será divertido
y aprenderás mucho.



Nombre _____

Apellidos _____

Curso _____

Colegio _____

_____ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis
TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales.



Compartimos en clase.



En familia.



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde la haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis.

También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo juntos.

Alimentación **S**aludable y **A**ctividad **F**ísica

CONTENIDO

U nidad 1. Aprendo a comer sano	7
U nidad 2. Hago actividad física. Me siento bien	14
U nidad 3. Dale color a tu alimentación	17
U nidad 4. Consumo responsable	24

Unidad 1. APRENDO A COMER SANO

La alimentación forma parte de nuestra cultura.

En Andalucía, la alimentación es rica y variada y esto es bueno para la salud.

Muchos estudios demuestran que nuestra dieta mediterránea, basada en legumbres, cereales, verduras, frutas, pescado y aceite de oliva, resulta ser más equilibrada y beneficiosa que otras dietas donde es más abundante el consumo de productos lácteos y cárnicos. Por eso, es importante que tengamos hábitos saludables en nuestra alimentación y que no los sustituyamos por otros menos recomendables.



"Si quieres saber más acompáñame en este viaje y descubre conmigo cómo crecer fuertes y con salud".



En esta unidad comprenderás qué significa comer bien, pero también que para estar sanos y sanas debemos tener en cuenta otros importantes aspectos que te invitamos a descubrir.

¡Adelante!

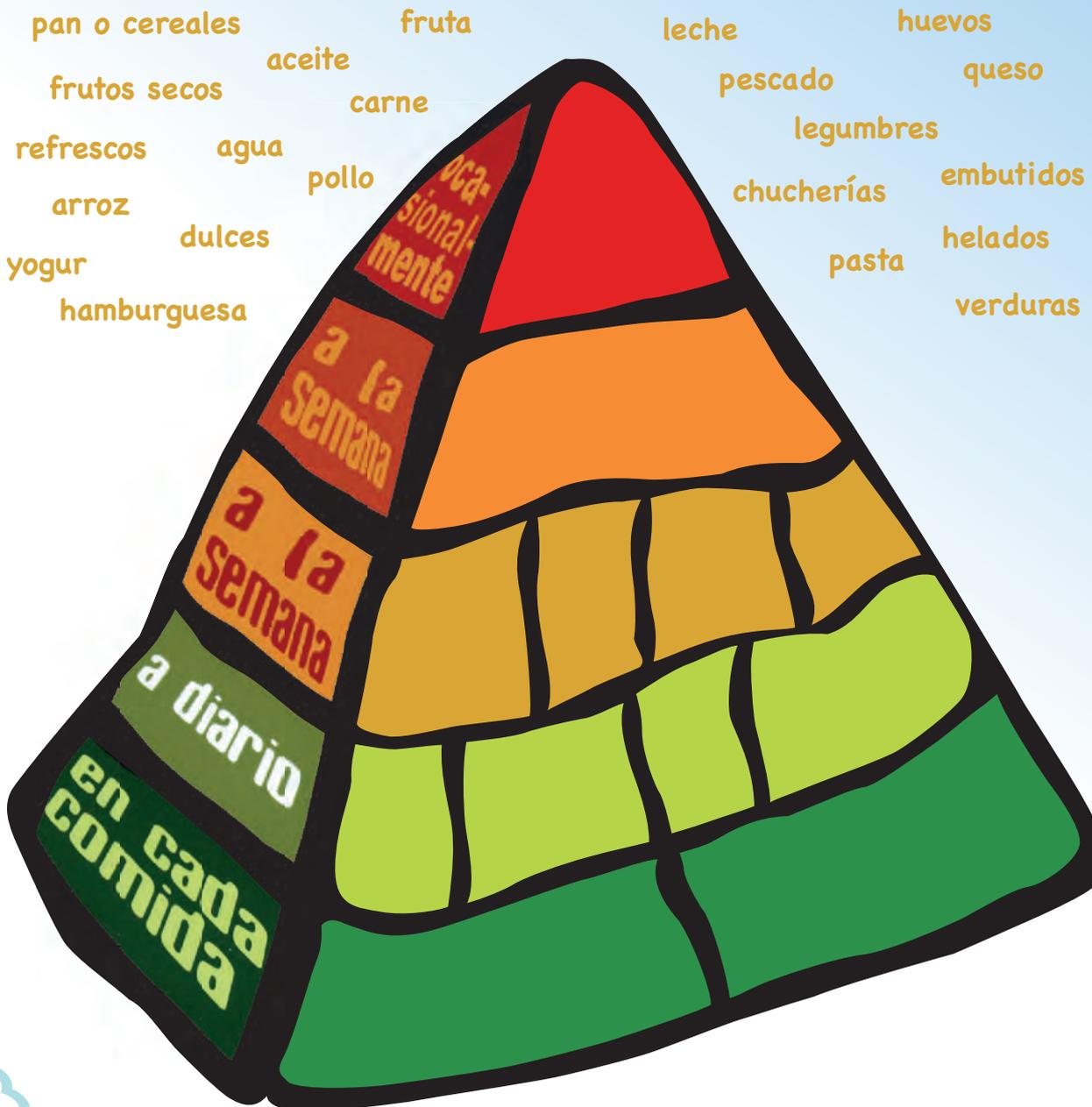
Actividad 1. En la pirámide

En la **Pirámide de la Alimentación** los alimentos se colocan según su frecuencia de consumo.

En la zona inferior están los que tomamos todos los días, en la parte central los que consumimos varias veces a la semana y arriba los que comemos ocasionalmente.



- **Coloca** en la pirámide los siguientes alimentos según los consumes tú:



Aprende

La pirámide nos dice la frecuencia con la que debemos consumir los diferentes alimentos:

• A diario

Pan, arroz, pasta o patatas: en cada comida.

Frutas: tres piezas.

Verduras: dos platos, uno de ellos como ensalada (cruda) y otro cocinado.

Leche o derivados: dos veces.

Aceite de oliva virgen o virgen extra: 3 cucharadas soperas.

• Semanalmente

Legumbres: 2-4 platos.

Pescado: 3-4 veces.

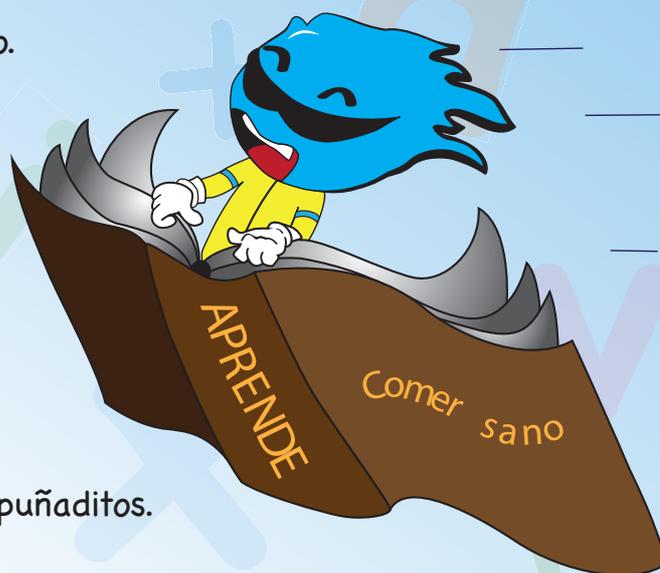
Carne: 3-4 veces.

Huevos: 3-4 unidades.

Frutos secos (crudos o tostados): 3-7 puñaditos.

• Lo menos posible

Bollería, helados, chucherías, snacks de patatas o maíz, embutidos grasos (salchichón, chorizo...), hamburguesas, refrescos y zumos de brick.



Consejos saludables

- Un postre dulce (tarta, helado, flan...) no sustituye a la fruta natural. **¡Come fruta!**
- Durante las comidas lo mejor es beber agua. **¡No sustituyas el agua por refrescos ni zumos industriales!**
- La grasa más saludable es la del aceite de oliva virgen extra, que es el zumo natural de la aceituna. **¡Elige siempre aceite de oliva!**
- Cuando comas, apaga la televisión. **¡Habla de lo que te preocupa y de lo que te interesa con tus familiares y amigos!**
- Cocinar es divertido. Pide a tu madre o a tu padre que te enseñen. **¡Aprende a cocinar!**



- **Observa** ahora esta pirámide



- **Escribe** las diferencias entre la colocación de los alimentos en esta pirámide y la que tú has realizado.

- **Indica** qué podrías hacer para mejorar tu alimentación según las diferencias que has encontrado.



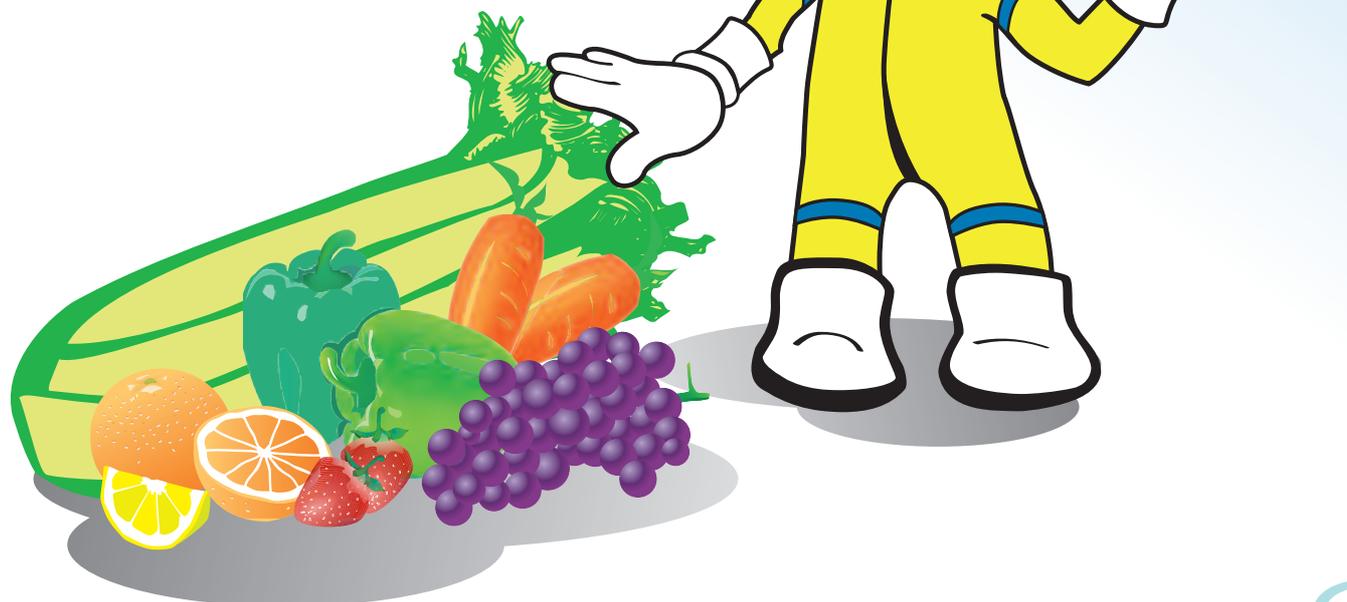
Actividad 2. Cinco al día



- **Dibuja**, en un folio la silueta de tu mano.
- **Escribe** el nombre de 2 verduras y 3 frutas que te gusten. Un nombre por cada dedo.
- **Recórtala** y **llévatela** a casa.



Recuerda:
Frutas y verduras
5 al día.





Actividad 3. Investigamos

1.- **Nos** dividimos en clase en seis grupos.

2.- **Elegimos** por grupos uno de los siguientes alimentos:

- a) Legumbres
- b) Pan integral
- c) Pescado azul
- d) Frutos secos
- e) Frutas
- f) Verduras



Descubre aspectos relacionados con tu alimentación y tu salud. Te ayudarán a crecer mejor.

3.- **Buscamos** en Internet o en la biblioteca del colegio información sobre el alimento seleccionado.

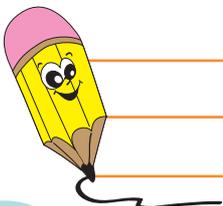


4.- **Anotamos** por qué es importante para la salud consumir dicho alimento.

5.- **Elegimos** un portavoz de cada grupo que comente en clase los resultados de la investigación.



6.- **Escribo** las conclusiones más importantes de todos los grupos.



Actividad 4. El aceite



Sin duda uno de los alimentos más importantes de nuestra alimentación es el aceite de oliva virgen o virgen extra, porque tiene grasas saludables beneficiosas para la salud y nos ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

- **Ve** al mercado esta semana con tu padre o con tu madre, acércate a las estanterías de los aceites, busca los siguientes tipos y anota sus características:



Tipo de aceite	Color	Acidez	Procedencia
De oliva virgen extra			
De oliva virgen			
De oliva			
De girasol			
Otro			



- **Prepara** con tu familia una degustación. Coge varios trocitos de pan, pon en cada uno un poco de los distintos tipos de aceite que tengas en casa y pruébalos.

- **Responde:**

¿Por qué es bueno para la salud el aceite de oliva virgen extra?



Unidad 2. HAGO ACTIVIDAD FÍSICA. ME SIENTO BIEN



Actividad 1. Más actividad

Además de una buena alimentación, nunca podemos olvidarnos de
SER PERSONAS ACTIVAS Y POSITIVAS.

Estamos diseñados para el movimiento, no es conveniente pasar muchas horas sentados, en su lugar debemos realizar algún tipo de deporte o actividad física que nos ayude a sentirnos fuertes.

Hay algunas acciones diarias que puedes hacer para aumentar tu actividad física y reducir el sedentarismo.

- **Señala** cuáles de estas actividades realizas habitualmente, cuáles no, y cuáles crees que puedes incorporar a tu rutina próximamente.



	SÍ	No	Lo voy a hacer
1. Juego casi todos los días a las carreras, al escondite o a cualquier otra cosa que implique movimiento.			
2. Practico regularmente algún deporte (fútbol, natación, tenis, balonmano...)			
3. Subo y bajo por las escaleras en lugar de usar el ascensor.			
4. Colaboro en las tareas de casa: limpiar, barrer, poner y quitar la mesa, ordenar mi habitación, bajar la basura...			
5. Hago senderismo u otra actividad física en familia algunos fines de semana.			
6. Paso menos de dos horas al día realizando actividades sedentarias (viendo la TV, jugando con el ordenador o la videoconsola...)			
7. Realizo otras actividades dinámicas (indica cuáles)			

- **Comentamos** en clase las respuestas.



Actividad 3. Seamos personas positivas

- ¿Cómo está este vaso?



- a) Medio lleno
- b) Medio vacío



Si has contestado que el vaso está medio lleno de agua, seguramente es porque eres una persona positiva y optimista.



- **Elige** uno de estos antiguos proverbios y comenta en clase el significado que crees que tiene.

1. La más larga caminata comienza con un paso.
2. No hay árbol que el viento no haya sacudido.
3. Caer está permitido. ¡Levantarse es obligatorio!
4. La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz.
5. Cuando bebas agua, recuerda la fuente.

Di a tus padres y a tus hermanos algunas cosas que te gusten mucho de ellos.

Unidad 3. DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN

En esta unidad comenzarás a aprender cómo confeccionar menús saludables, para ello debes conocer que cada comida ha de contener todos los nutrientes necesarios para sentirte bien.



• La Rueda de los Alimentos

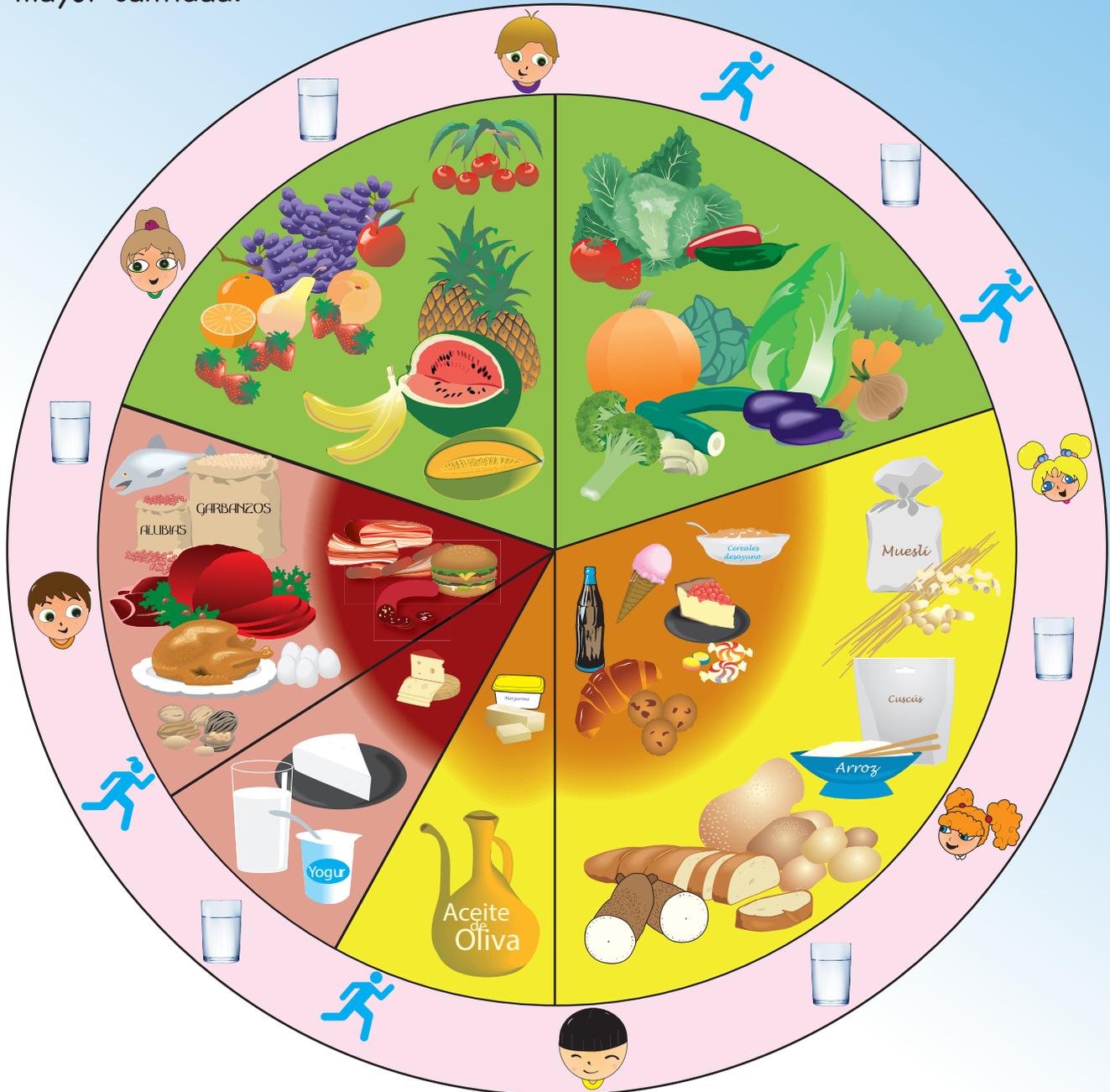
Los alimentos que nos comemos están compuestos por diferentes tipos de nutrientes, que son: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Cada uno de ellos realiza diferente función en nuestro organismo.

- **Proteínas:** Forman todos los tejidos.
- **Grasas e Hidratos de Carbono:** Nos proporcionan energía.
- **Vitaminas y Minerales:** Regulan la utilización de las sustancias anteriores.

- **Fíjate** en la "Rueda de los Alimentos"

- **Observa** que los alimentos están distribuidos por colores, según sus nutrientes, en 6 sectores de tamaños diferentes. Los alimentos que se encuentran en un tamaño menor dentro del sector deben consumirse en mayor cantidad.

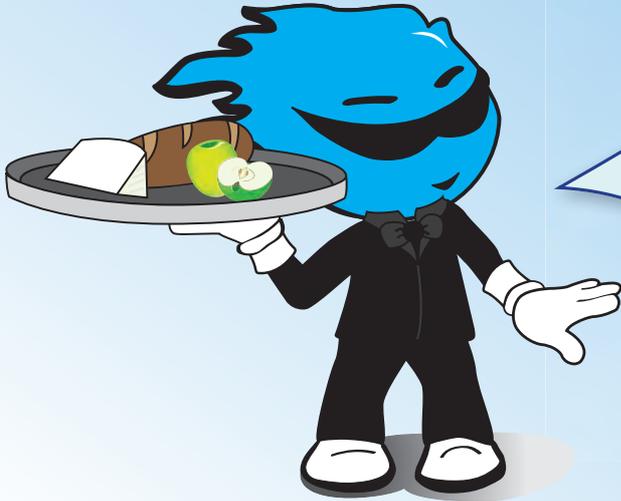


- **Las Proteínas** están en los alimentos de los sectores **rojos**.

- **Las Grasas e Hidratos de Carbono** están en los alimentos de los sectores **amarillos**.

- **Las Vitaminas y Minerales** se encuentran en los alimentos de los sectores **verdes**.

Actividad 1. Desayunos y meriendas de colores



Prepara tus desayunos y meriendas saludables con un alimento de cada color, evitando, por lo general, los alimentos que se encuentran en el interior de la rueda y que se representan con menor tamaño.

- **Elabora** un ejemplo de desayuno y merienda saludables con la ayuda de la rueda de los alimentos (recuerda que deben llevar un alimento de cada color)

Desayuno

Alimento de color rojo

Alimento de color amarillo

Alimento de color verde

Merienda

Alimento de color rojo

Alimento de color amarillo

Alimento de color verde

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!

Desayunar antes de ir al colegio y tomar luego algo en el recreo ayuda a mejorar tu rendimiento y a estudiar mejor.



Actividad 2. Cocina casera

- **Elabora** en casa con la ayuda de tu padre o de tu madre, un bizcocho o unas galletas caseras. Se podría aprovechar alguna fecha conmemorativa del calendario (día de la alimentación, semana cultural, día de Andalucía, día de la cocina casera...) para compartir tu creación culinaria con el resto de la clase.

¿Cómo te ha salido?

- **Escribe** la receta.

Ingredientes: _____

Elaboración: _____



Actividad 3. Colores en mis almuerzos y cenas



- **Observa** de nuevo la rueda de los alimentos.
- **Fíjate** en los alimentos que puedes utilizar para preparar tus almuerzos y cenas.

Todos los almuerzos y cenas deben acompañarse además de pan (mejor integral) y agua. Y de postre fruta.



Un almuerzo o cena saludable debe confeccionarse con alimentos, al menos, de cinco sectores diferentes de la rueda de los alimentos.

- **Elabora**, aplicando lo que has aprendido, un almuerzo y una cena.

Almuerzo

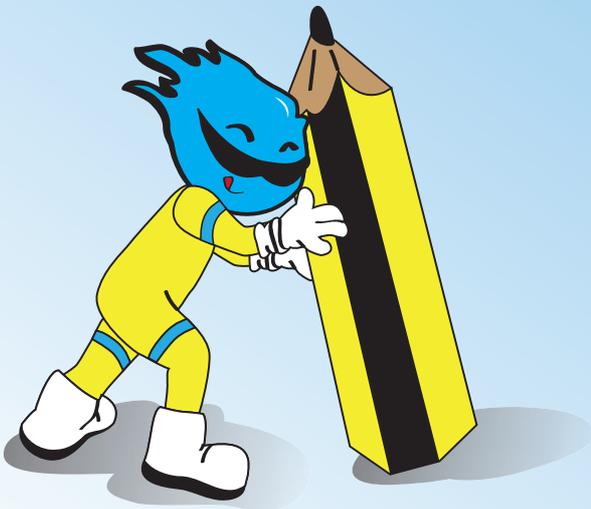
1 ^{er} plato		Agua y Pan
2 ^o plato		
Postre		

Cena

1 ^{er} plato		Agua y Pan
2 ^o plato		
Postre		

Unidad 3. DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN

Actividad 4. ¿Y los demás? ¿Cómo comen?



¡Ya sabes mucho de alimentación! Es hora de que cuentes lo que sabes a otras personas, para ello realiza este cuestionario a un familiar y con los resultados que obtengas dile cómo puede mejorar su alimentación.

- **Rodea** con un círculo la respuesta que te diga la persona a la que haces las preguntas:

- SÍ** **NO** 1. Mi desayuno habitual tiene zumos naturales o fruta, leche, y pan.
- SÍ** **NO** 2. En el recreo o a media mañana tomo bollería o bocadillos con embutidos grasos (chorizo, salchichón).
- SÍ** **NO** 3. Comiendo tomo refrescos o zumos industriales.
- SÍ** **NO** 4. Tomo verduras con cada comida principal (almuerzo y cena).
- SÍ** **NO** 5. Como chucherías o dulces a diario.
- SÍ** **NO** 6. Colaboro en poner y quitar la mesa.
- SÍ** **NO** 7. Como más carne que pescado.
- SÍ** **NO** 8. Tomo paquetes de patatas fritas u otros snacks frecuentemente.
- SÍ** **NO** 9. Cuando salgo, habitualmente, como en hamburgueserías u otros establecimientos de comida rápida.
- SÍ** **NO** 10. Tomo legumbres varias veces por semana.
- SÍ** **NO** 11. Bebo dos o tres vasos de leche al día o los sustituyo por yogur o queso fresco.
- SÍ** **NO** 12. Como con la TV apagada y disfruto de la compañía de mis familiares o amigos.
- SÍ** **NO** 13. Me siento a la mesa sin lavarme las manos.
- SÍ** **NO** 14. Me gusta cuidarme comiendo saludablemente.





Puntuación:

- Preguntas: 1, 4, 6, 10, 11, 12, 14. Suma 2 puntos por cada respuesta afirmativa y resta 2 puntos por cada respuesta negativa.
- Preguntas: 2, 3, 5, 7, 8, 9, 13. Suma 2 puntos por cada respuesta negativa y resta 2 puntos por cada respuesta afirmativa.

Total puntos:



Valoración:



28 puntos: Tu dieta y tu actitud son excelentes, cuéntales a los demás cómo comes.



Entre 18 y 26 puntos: Muchos de tus hábitos son buenos, pero piensa... ¿En qué puedes mejorar tu alimentación o tu actitud en la mesa?



Entre 0 y 16 puntos: ¡Cuidado! Hay muchas cosas que puedes hacer mejor, ¿qué es lo primero que vas a modificar en tu alimentación o en tu actitud en la mesa para hacerlas adecuadas?



Puntuación negativa: Reflexiona sobre la forma que tienes de seleccionar los alimentos que comes y el modo en el que te comportas en la mesa.

- **Escribe** tu experiencia, ¿ha sido difícil hacer la encuesta? ¿Cómo come tu encuestado? ¿Tenía que mejorar algo en su alimentación?

- **Coméntalo** con tus padres.

Unidad 4. CONSUMO RESPONSABLE



Todos somos
consumidores.
Estar bien informados
nos ayuda.

● Algunos consejos

- Acostúmbrate a examinar las etiquetas: composición, fecha de caducidad, etc.
- Cuidado con los precios "gancho" que te atraen para que compres otras cosas; adquiere solo lo que realmente necesites.
- Ayuda a hacer la lista de la compra y llénala de alimentos saludables, esto servirá para no realizar compras innecesarias.
- No olvides que como consumidor responsable debes reciclar correctamente los envases y evitar tirar alimentos.

¿Sabías qué...?

Los ingredientes en las etiquetas aparecen en orden decreciente. El primer ingrediente es el que está en mayor proporción y el último el que está en menor cantidad.

Si lees la composición nutricional de los alimentos te darás cuenta de cuánta energía, grasas, proteínas, hidratos de carbono, azúcares u otras sustancias contienen y podrás seleccionar aquellos que sean más saludables.

Actividad 1. El etiquetado

- **Fíjate** bien en todo lo que indican las etiquetas, te dan mucha información útil.
- **Trae** de casa una etiqueta de un alimento.
- **Busca** la siguiente información:

Producto (qué es) _____
Listado de ingredientes (de qué está hecho)

Composición nutricional (kcal, grasas, proteínas, azúcares, etc.)

Peso neto _____ Peso bruto _____

Nº de unidades _____ Fecha de envasado _____

Fecha de caducidad o de consumo preferente _____

Instrucciones de preparación o cocinado _____

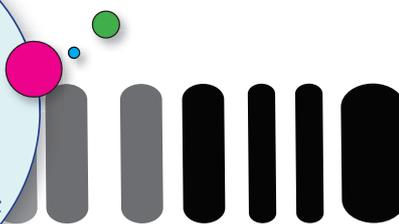
Condiciones de conservación _____

Lote _____ Nombre de la empresa _____

Lugar de origen _____ Registro Sanitario _____



No se deben adquirir aquellos productos que se vendan sin fecha de caducidad o consumo preferente bien visibles.



Actividad 2. Investiga



¿Sabías que un alimento puede causarte enfermedades si no está en buenas condiciones?



Algunos consejos

• Por higiene:



- Lávate las manos antes de tocar los alimentos.
- Evita toser o estornudar sobre la comida.
- Lava con abundante agua las frutas y verduras que vayas a consumir en crudo.
- Tapa los alimentos fuera o dentro de la nevera si no están envasados.

• En la compra, rechaza cualquier producto:

- Que no lleve claramente indicada su fecha de caducidad.
- Que sea tocado por el dependiente si debe comerse tal y como se vende (por ejemplo el pan).
- Que se encuentre fuera de la cámara frigorífica o vitrina si para su mantenimiento necesita frío (por ejemplo el queso fresco).
- Que su envase presente bollos, golpes, óxido, etc., si se vende enlatado.

• Al almacenar los alimentos, ten en cuenta:

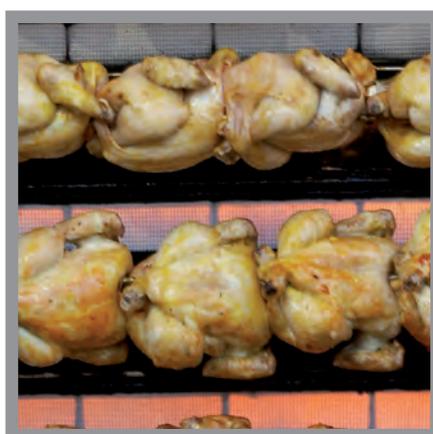
- Que no se vuelva a congelar un alimento que se haya descongelado.
- Que todo alimento perecedero, que no se vaya a consumir inmediatamente, se conserve en el frigorífico, para evitar su contaminación por insectos o microorganismos.
- Que se coloquen en el fondo de la nevera o de la alacena los alimentos más nuevos, para consumir primero los que lleven más tiempo almacenados.



- Lee la siguiente noticia:



Casi 500 personas intoxicadas por alimentos en mal estado.



Las autoridades sanitarias informan que casi 500 personas resultaron intoxicadas tras consumir pollo asado en mal estado.

Se informa que la mayoría de las víctimas se recuperaron rápidamente, excepto un hombre de 80 años que continúa ingresado y que permanece bajo observación.

Los pollos ya fueron retirados de los lugares de venta.

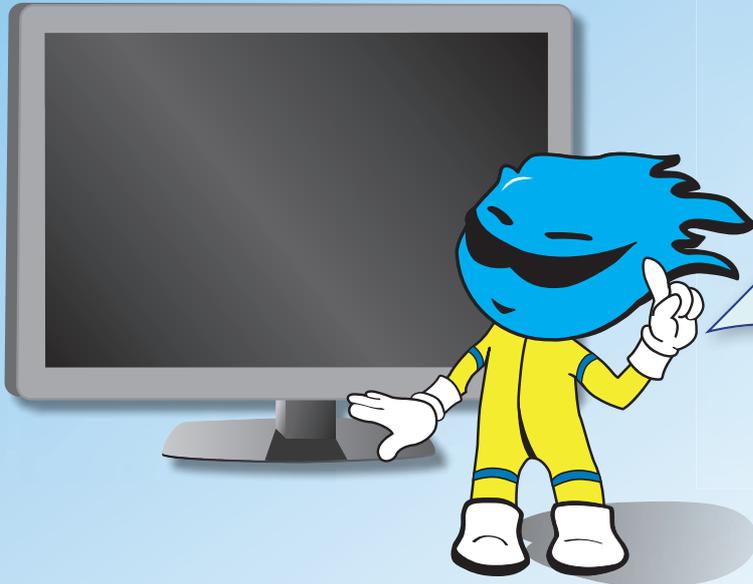
¿Qué ha ocurrido?

¿Por qué crees que ha ocurrido?





Actividad 3. Debatimos sobre publicidad



Algunos mensajes publicitarios o anuncios pueden ser útiles e incluso educativos, pero... ¡ojo! debemos tener cuidado, ya que no todo lo que nos cuenta la publicidad responde exactamente a la realidad.

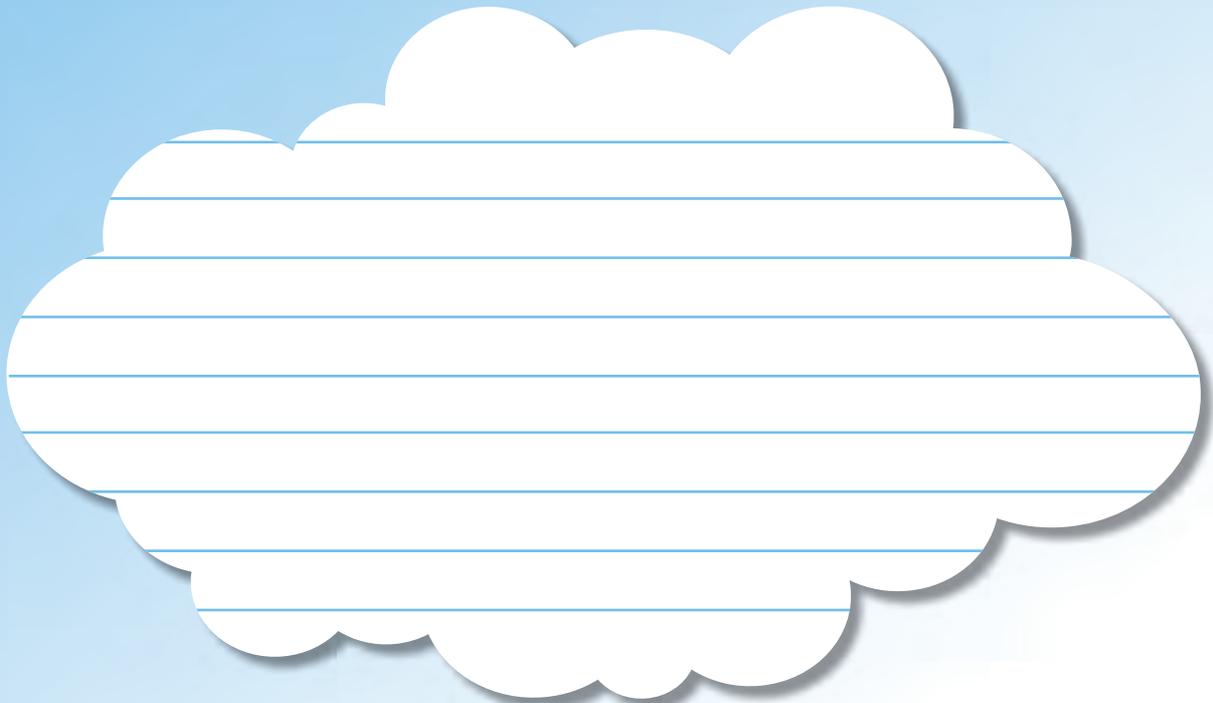
En ocasiones se presentan los productos de manera idealizada, y **sin darnos cuenta**, nos hacemos una **idea errónea o engañosa** de sus características

y de su valor nutritivo. A veces la publicidad pretende hacernos creer que si tomamos un producto concreto creceremos más o nos volveremos más fuertes, tendremos más amigos o seremos más felices.



- **Recuerda** un anuncio de televisión que te resulte engañoso; descríbelo brevemente y explica por qué crees que no responde totalmente a la verdad.

- **Participa** en un debate en clase sobre cómo influye la publicidad en nuestro consumo de alimentos.
- **Escribe** las conclusiones principales de todo lo que se ha comentado:





Actividad 4. Ahora el publicista eres tú

- **Elabora** en un folio un cartel publicitario para promocionar un alimento saludable, como frutas, legumbres, pan integral o pescado.



- **Expondremos** al final en la clase o en otro espacio del colegio todos los carteles y podemos elegir el que más nos haya gustado.

¡¡¡Y NO OLVIDES!!!
¡COME BIEN!
¡SÉ UNA PERSONA
ACTIVA Y
POSITIVA!



