

Nutridos BUENOS HÁBITOS



Tercera Edición: Abril 2021
Coordinación: FUNDACIÓN MAPFRE
Ilustraciones: Roberto Martínez
© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012
Depósito legal: M-41155-2012
Edita FUNDACIÓN MAPFRE
Adaptación de cuadernillos impresos



BIENVENIDOS

¡Hola amigas y amigos! nosotros somos María, Álex y nuestro amigo el mago Lunatus y junto a Fundación MAPFRE, te invitamos a participar en esta aventura. Descubre junto a nosotros todos los secretos para llevar a cabo una vida saludable. ¿Te animas?



Todo lo que aprendas lo puedes compartir con tu familia, amigas y amigos. Te lo agradecerán toda la vida. ¡El cuidado de la salud no tiene edad! Cuerpo solo hay uno; y hay que cuidarlo para poder disfrutar muchos años de todo lo que nos rodea.

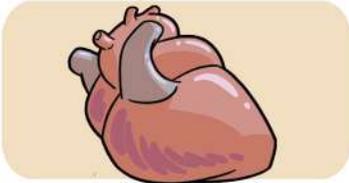
Fundación
MAPFRE





¡Actívate!

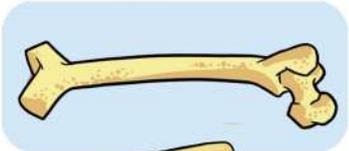
Siempre nos dicen que realizar actividad física, deporte, ejercicio... es muy bueno, pero ¿sabes por qué? Vamos a ver qué cosas buenas tiene:



Nuestro corazón y nuestros pulmones se harán más grandes, más resistentes y, en definitiva, más sanos.



Tendremos un peso adecuado a nuestra edad y a nuestras características físicas al ayudarnos a mantener un equilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos.



Nuestros huesos se harán más fuertes y saludables.



Aunque no nos lo creamos mejoraremos con la tarea y en los exámenes.



Nos concentraremos mejor.

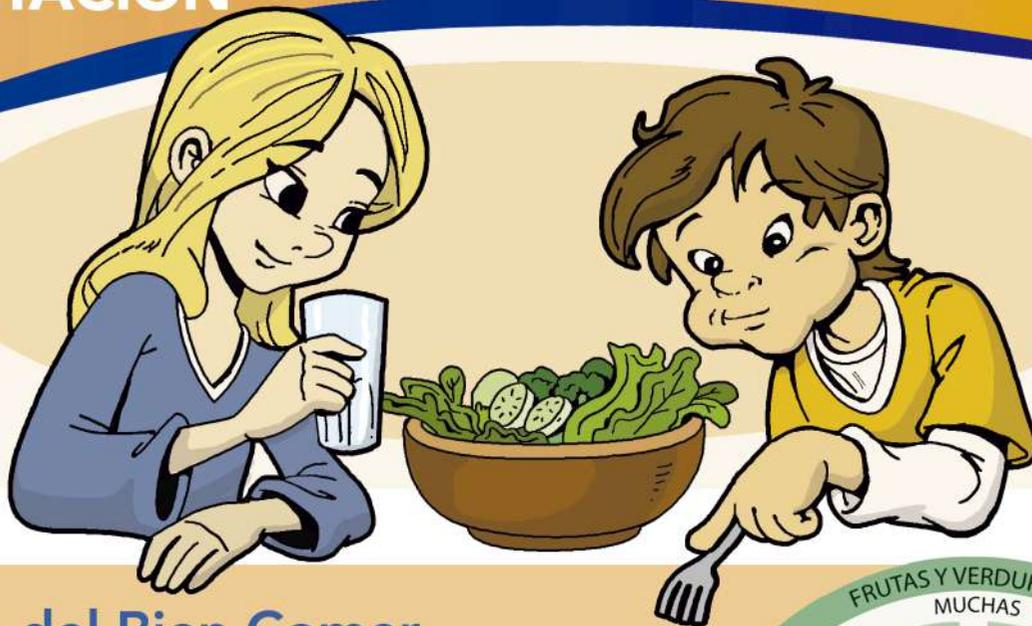


Será más fácil hacer amigas y amigos.



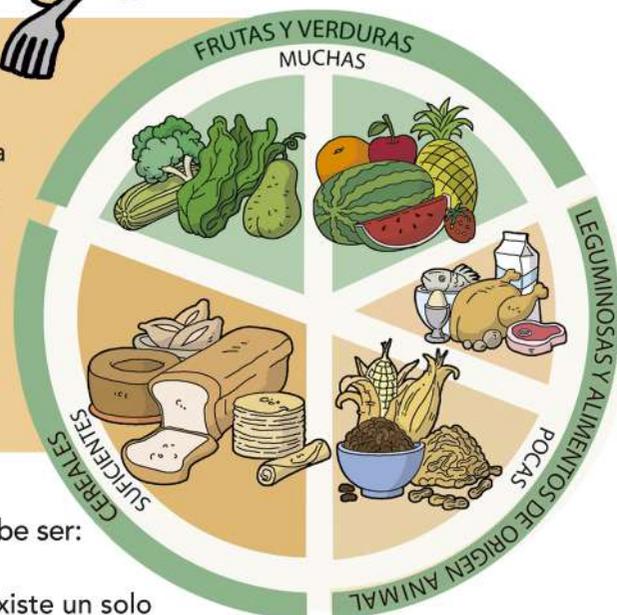
Conoceremos mejor nuestra imagen corporal y mejoraremos nuestra autoestima.

UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN



El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es, como ya sabes, una representación gráfica sencilla que nos informa sobre qué tipos de alimentos hay que comer, en qué cantidades y con qué frecuencia, es decir, cuántas veces cada día o cada semana. La dieta correcta debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente, adecuada e inocua (que no nos cause daño). Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.



¿Sabías qué...? Una buena alimentación debe ser:

Completa: Es decir, debe incluir alimentos de los tres grupos; no existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que necesita.

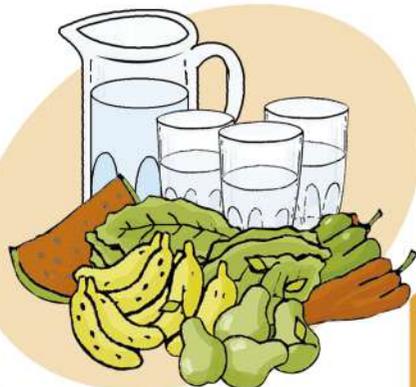
Equilibrada: Comer alimentos que contengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para grupo de edad, según sexo, talla, actividad física y estado fisiológico.

Suficiente: Consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales.

Variada: Incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrientes que requiere el organismo.

Higiénica: Preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.

Adecuada: Acorde a los gustos la cultura y a los recursos económicos de quien la consume.



Actividad 1

Lee con atención y dibuja en tu cuaderno una comida que refleje todos los criterios de una buena alimentación.



Actividad 2.

Copia las frases en una hoja y completa escribiendo la palabra que hace falta.



Lavarse
los _____ 3 veces al día



Usar ropa
y zapatos _____



Bañarse frecuentemente
con _____ y agua.
Lavar cada parte de tu
cuerpo: cabello, dedos
de manos y pies, axilas,
etc.



Lavarse
las _____ con jabón,
antes de comer, antes
de preparar alimentos
y después de ir al baño.

PIRÁMIDE DE HÁBITOS SALUDABLES

NO MÁS DE DOS HORAS AL DÍA

- Televisión
- Computadora
- Videojuegos

NIVEL 3



2-3 VECES A LA SEMANA

- Entrenar (campeonatos escolares, clubs...)
- Estirar los músculos
- Ejercicios de fuerza
- Visita a museos

NIVEL 2



3-5 VECES A LA SEMANA

- Jugar en el parque
- Caminar
- Tarea
- Leer
- Hacer deporte

NIVEL 1



TODOS LOS DÍAS

- Dormir 8-10 horas
- Lavarse los dientes
- Comer 5 veces
- 1 hora de actividad física
- Bañarse

BASE



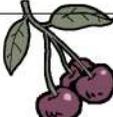
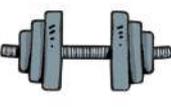
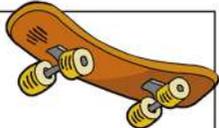
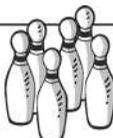
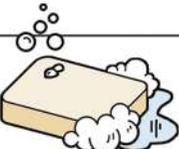
La Pirámide de los Hábitos Saludables nos dice cuáles son las recomendaciones que debemos seguir sobre la higiene, la actividad física, la alimentación, las actividades académicas y de ocio.



Actividad 3.

Descubre el secreto

Ten a la mano una hoja y lápiz, observa las imágenes y localiza cada uno de los símbolos en el siguiente abecedario y descifra el gran secreto de la vida saludable que viene en la página siguiente.

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

Tips para una vida saludable:

- Haz 5 comidas al día.
- Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.
- Una hora de actividad física todos los días
- Cepíllate los dientes empleando el tiempo suficiente.
- Recuerda bañarte diariamente, cepíllate los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de computadora, a internet y a la televisión.



Actividad 3.

El secreto de una vida saludable es...





Fundación
MAPFRE

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE