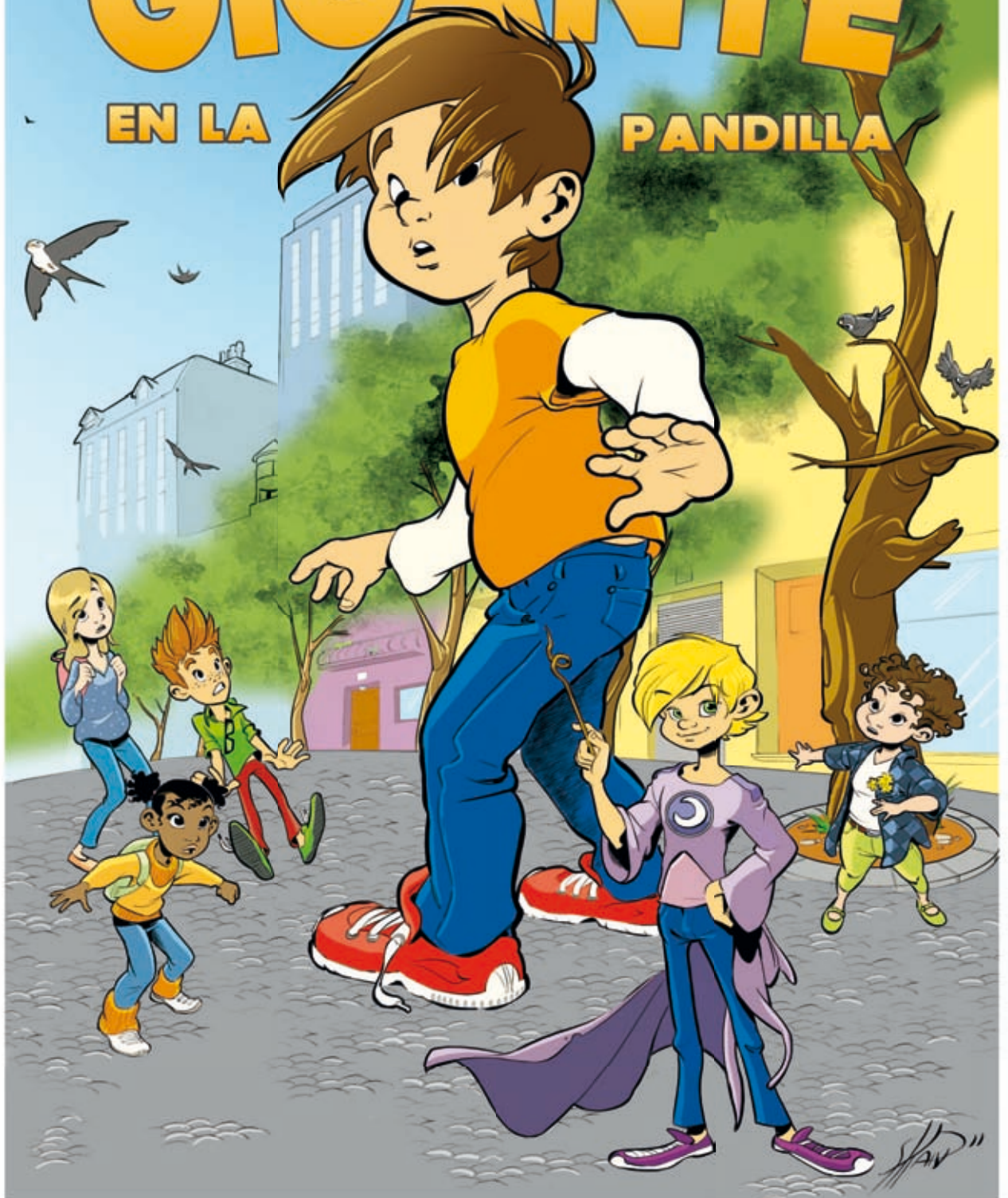


UN GIGANTE

EN LA PANDILLA



FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

FUNDACIÓN MAPFRE garantiza que en estos materiales destinados a talleres con fines educativos se respeta la igualdad de género.

Autor y Guión literario: Guillermo García-Ramos
Guión Técnico: Alba Jiménez Sánchez
Ilustraciones: Sergi Cardó Siscar
Color: Rafael Broseta Gaudisa

Concepción y Dirección: Kidekom
Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Minguenza
Sebastián y Alicia Rodríguez Díaz
Concepción de las actividades: Eva Losada Casanova
Ilustraciones de alimentos: Olga Axyutina (©2011 iStockphoto LP)
Diseño de cubierta e interiores y maquetación: Simone Mocker
Fotografías: Hippocrates, engraving by Peter Paul Rubens, 1638.
Courtesy of the National Library of Medicine

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.com

© Kidekom, 2012
Avenida Cardenal Herrera Oria, 171
28034 Madrid (España)
www.kidekom.com

Depósito Legal: M. 36022-2011
ISBN: 978-84-9844-358-5

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Edición no venal. Prohibida su venta.

UN GIGANTE EN LA PANDILLA

El cómic "Un gigante en la pandilla" forma parte del proyecto VIVIR EN SALUD; coordinado por la FUNDACIÓN MAPFRE con la colaboración de diversas entidades educativas como: Fundación Santa María (Editorial SM), así como otras entidades como FUNDADEPS, Kidekom y AMEP (Asociación Madrileña de Entrenadores Personales):

VIVIR EN SALUD nace con la intención de ser un estímulo a la hora de reflexionar sobre la salud, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación sana y la actividad física que repercutan de forma directa en los estilos de vida y en un desarrollo saludable del entorno social, familiar y laboral, mejorando nuestra calidad de vida.

Si deseas más información, quieres colaborar en su difusión o enviarnos tus sugerencias, puedes ponerte en contacto con nosotros en el teléfono:
+0034 91 581 26 03

Y también en:

www.vivirensalud.com

www.fundacionmapfre.com

Puedes encontrar más información sobre actividades educativas en:

www.educatumundo.com



FUNDACIÓN MAPFRE



Hola, somos Álex, Juan, Vanesa, María y Lucía. Formamos parte de una súper pandilla. Un día, después de asistir a una charla de hábitos más saludables del Profesor Lunatus, a Álex le sucede algo increíble...

Junto al Profesor Lunatus planearemos cómo ayudarle. El secreto se encuentra en una pócima mágica.

¿Quieres saber más cosas sobre nosotros?



Lucía

Yo me llamo Lucía. Soy generosa y amable. Si hay algún lío, ¡siempre estoy en medio!



Álex

Soy Álex, el niño más divertido del colegio. Como soy un poco desordenado, organizo planes, que, a veces, acaban en desastre. Soy feliz con mi pandilla y me encargo de mantenerla unida.



Juan

Yo soy Juan. Soy delgado, nervioso y un poco despistado. Aplicado en clase y muy hábil con los ordenadores. ¡Me encantan las aventuras!



Lunatus

¡Hola chicos! Yo soy Lunatus, un mago un tanto despistado. En mi capa escondo alguno de mis objetos mágicos, como mi varita mágica. Siempre estoy dispuesto a ayudar a los más jóvenes y compartir con ellos toda mi sabiduría.



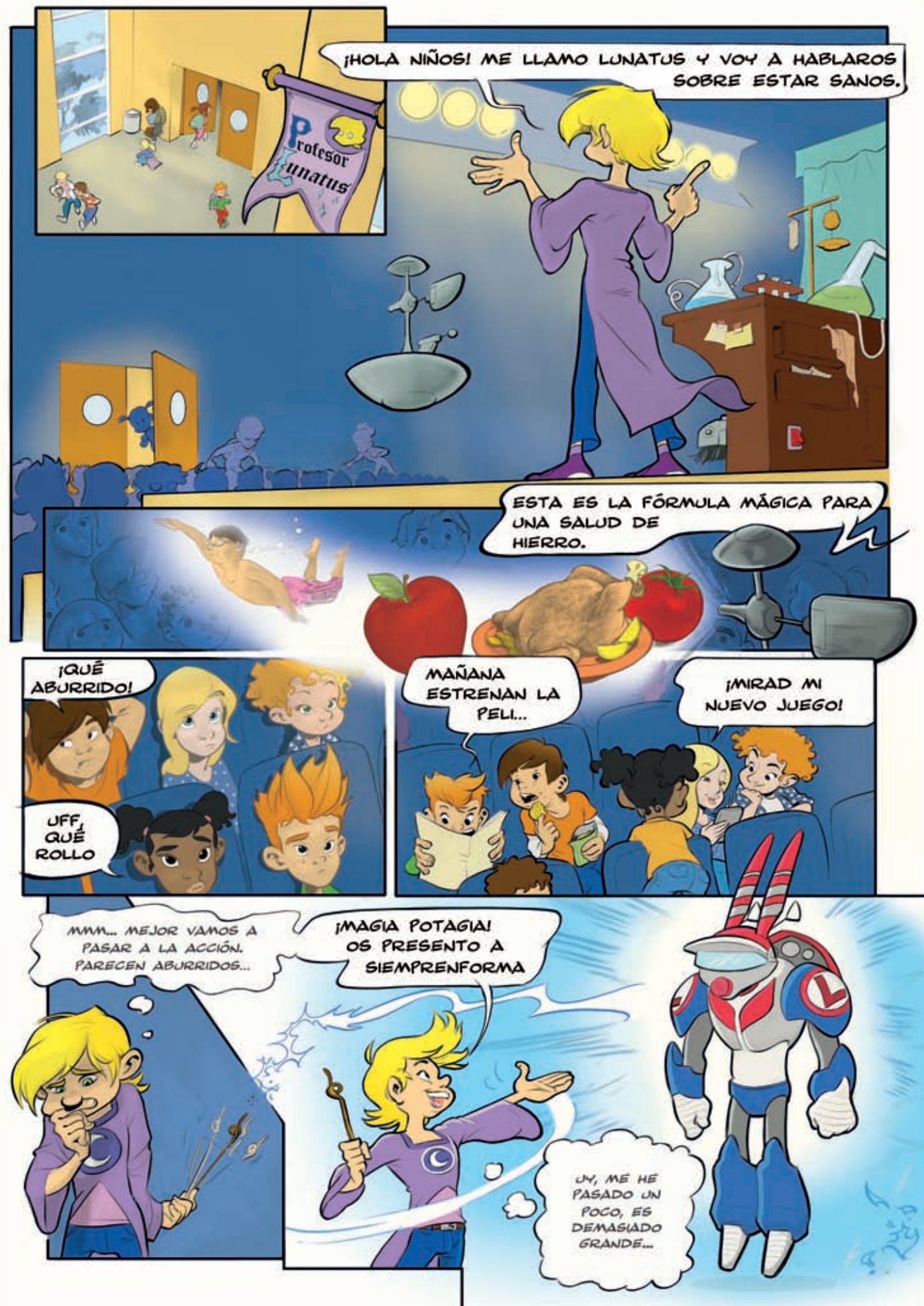
Vanesa

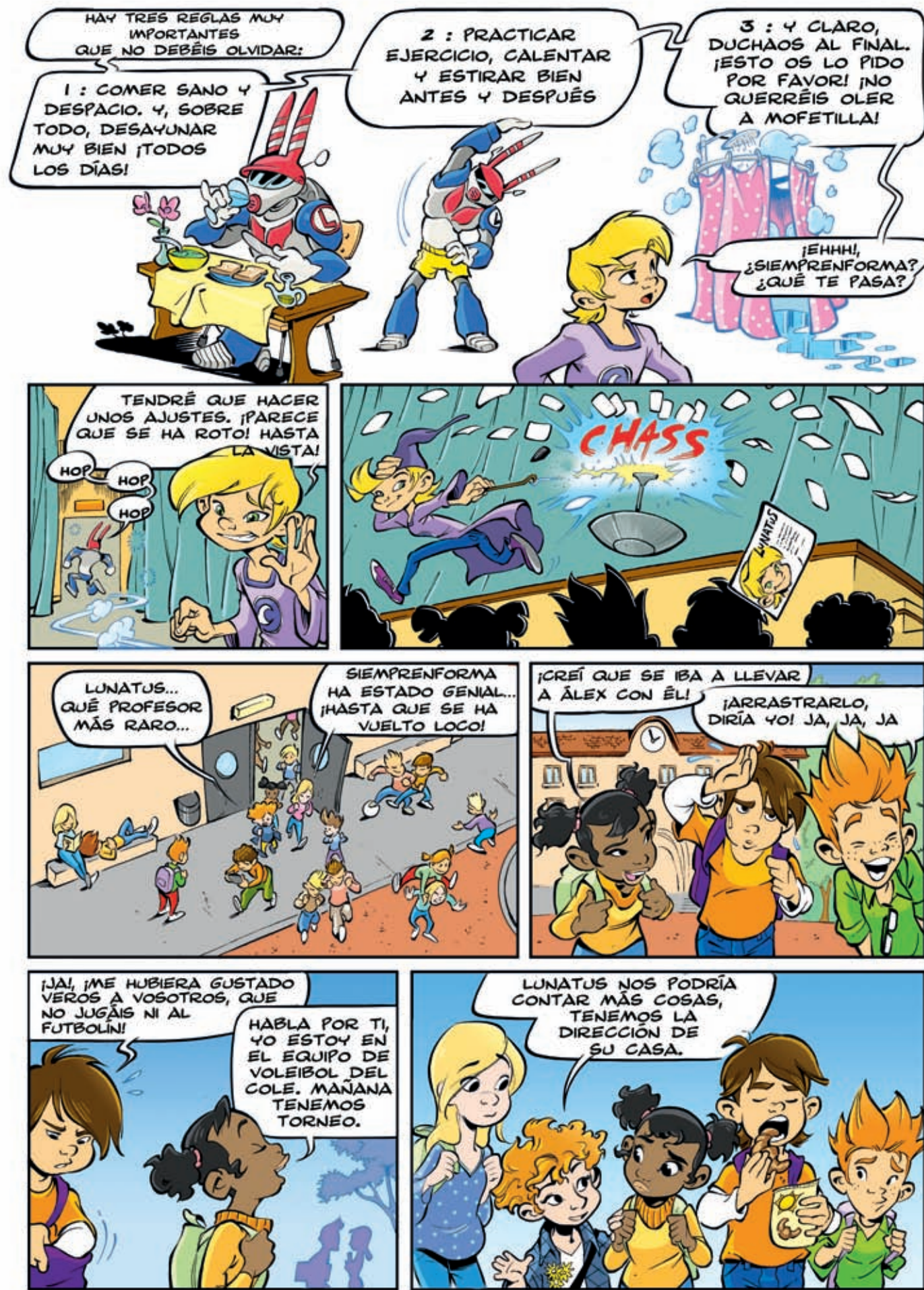
Me llamo Vanesa. Soy la más alta de la clase, así que, aunque quiera, no puedo pasar inadvertida. Soy valiente, pero muy tímida.

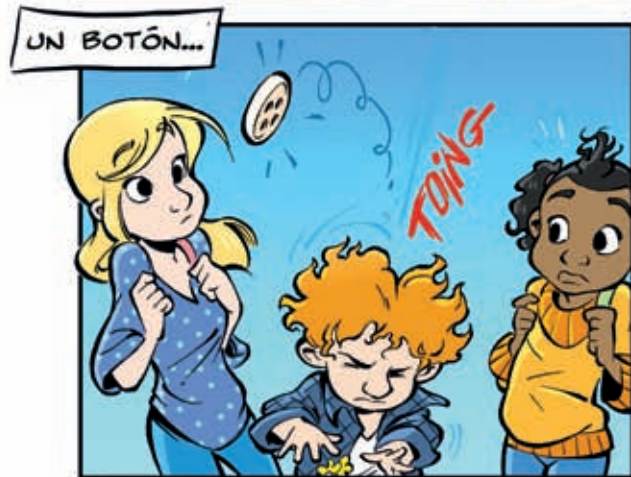


María

Yo soy María. Practico deporte desde pequeña. Formo parte de muchos de los equipos del colegio. Soy ágil y fuerte, muy responsable y ordenada.









Y DICES, LUNATUS, QUE SI EXTRAEMOS LA ESENCIA NUTRITIVA DE ESTOS ALIMENTOS, ¿ÁLEX VOLVERÁ A SER COMO ANTES?

¡SEGURO! SÓLO TENÉIS QUE BUSCARLOS Y LE AYUDARÉIS.

VIAJARÉIS POR EL MUNDO PARA BUSCAR LOS MEJORES INGREDIENTES. ANTES, DEBEMOS PREPARARNOS BIEN.

¡VAMOS! ¡NO PERDAMOS MÁS TIEMPO!

¡JUAN, NO TAN DEPRISA! HAY QUE PONERSE ROPA CÓMODA Y CALENTAR.



BEBED AGUA PARA HIDRATAROS. ES MEJOR ANTES DE TENER SED, BEBER.

RESPIRAR PROFUNDA Y PAUSADAMENTE.

JUAN, ¡HAZ CASO A LUNATUS!

¡YO NO SOY MAYOR COMO TÚ! SOY UN NIÑO Y NO NECESITO PREPARARME, ¡ME VOY!

¡POR FAVOR, ESCUCHA!



DE REPENTE, ¡UN CALAMBRE!

JUAN, ¿TE ENCUENTRAS BIEN?

TENÍAS LOS MÚSCULOS FRÍOS Y TENSOS. LOS HAS FORZADO. POR ESO HAY QUE PREPARARSE BIEN.

LUNATUS LE DA UN MASAJE Y DICE UNAS PALABRAS MÁGICAS...



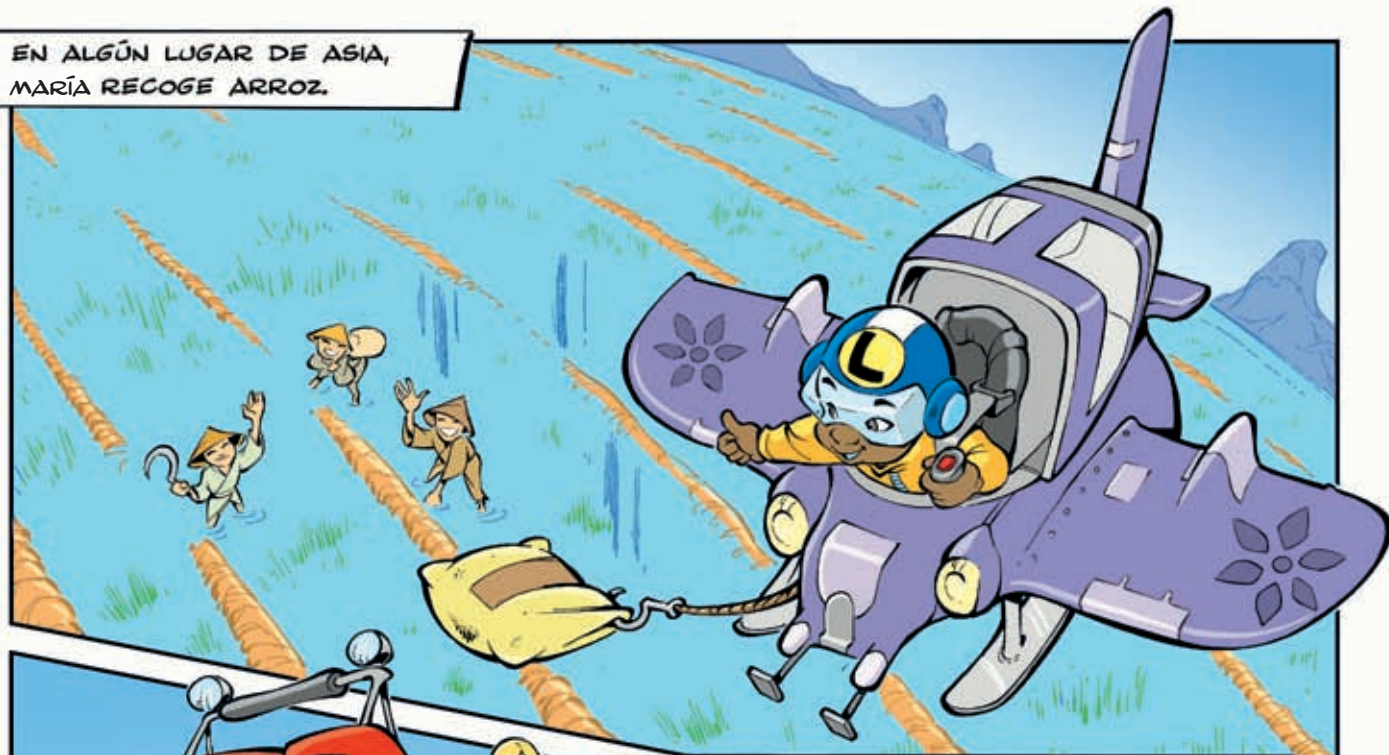
...LULLA, LULLABI, ATAVIÁN DERE...

LO SIENTO, JUAN. NO PUEDES IR CON LAS CHICAS. ME AYUDARÁS A PREPARAR EL ARTILUGIO QUE ELABORARÁ LA PÓCIMA.

¡ESCOGED UN VEHÍCULO PARA RECOGER LOS ALIMENTOS!



EN ALGÚN LUGAR DE ASIA,
MARÍA RECOGE ARROZ.



EN ALGÚN LUGAR DEL MEDITERRÁNEO,
VANESA RECOLECTA LAS ACEITUNAS
QUE SERÁN TRANSFORMADAS EN ACEITE.



EN ALGÚN LUGAR DE AMÉRICA,
MARÍA REÚNE LAS PATATAS
NECESARIAS PARA LA POCIMA.



MENTRAS TANTO... ÁLEX
CADA VEZ CRECE MÁS Y MÁS...



EN ALGÚN LUGAR DE ARABIA,
LUCÍA RECOGE DÁTILES

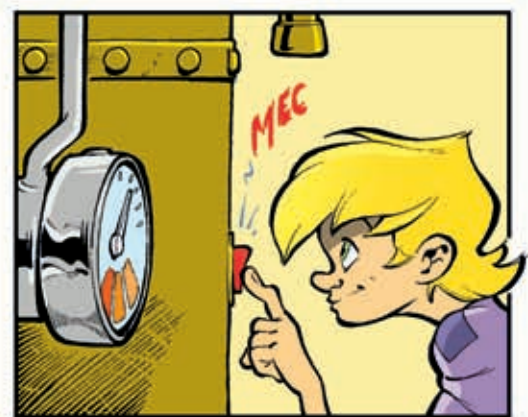


¡MUCHÍSIMAS GRACIAS!
AHORA DEBO
REGRESAR A
AYUDAR A MI AMIGO.

LOS INGREDIENTES ESTÁN LISTOS PARA
QUE LUNATUS PREPARE LA POCIMA.



CON ESTE CONDENSADOR
DE ESENCIAS NUTRITIVAS
CONSEGUIREMOS LA POCIMA
NECESARIA PARA
SALVAR A ÁLEX.



XUP
XUP
XUP

CON LAS PRISAS,
NO ME HA DADO
TIEMPO A CREAR
UN SILENCIADOR.
¡ECHAD TODO
DENTRO!



¡LAS OLIVAS SE
TRANSFORMAN
EN ACEITE!

¡TODO ESTO
PARA ÁLEX!





DE REPENTE...



¡PROM!!

¡JUAN, AHÍ ESTÁ!
¡PROYECTA EL HOLOGRAMA!

¡A LA ORDEN!
VEO A LAS CHICAS, ¡SE ACERCAN CON LA POCIMA!



EL HOLOGRAMA SE PROYECTA...

¡MMM...?



TARRRTAAA

¡¡ACELERA LUNATUS!!
¡¡YA NOS SIGUE!!



¡MMPPFF!

¡VAMOS!
¡YA ESTÁ AQUÍ!

LUNATUS AIRPORT



ILLUMINA,
ILLUMINATUS EXE



MMM, ¿UN REFRESCO...?
¡QUÉ SED!



¿QUÉ ME PASA?



¿¿¿ÁLEX???



¡ALEX, ¿SIGUES SIN RECORDAR LO QUE OCURRIÓ?

¡JA, JA, EL GIGANTÓN! ¡LO TENDRÍAMOS QUE HABER GRABADO!



¡JUAN, QUÉ GRACIOSO! PUES NO, NO ME ACUERDO DE NADA.



¡BIEN, OS HE ALCANZADO. ¡ALEX, TUS ANÁLISIS SON EXCELENTES! TE HAS RECUPERADO PERFECTAMENTE. PERO TODOS DEBÉIS RECORDAR LO QUE HA PASADO.

YA SABEMOS QUE, ADEMÁS DE HACER EJERCICIO A DIARIO Y CALENTAR, DEBEMOS CUIDAR LAS POSTURAS.

COMER CINCO PIEZAS DE FRUTAS Y VERDURAS. ADEMÁS PESCADO.

DESAYUNAR LÁCTEOS, FRUTA Y CEREALES.

¡HEMOS APRENDIDO LA LECCIÓN! ¡NO QUEREMOS SER GIGANTES GORDOS!



UMMM... LO HAGO MEJOR DE LO QUE PENSABA. ¡TENDRÉ QUE SEGUIR EN OTROS COLEGIOS DONDE ENCONTRARÉ MÁS AMIGOS! SI QUERÉIS MÁS AVENTURAS PODÉIS VERLAS EN WWW.EDUCATUMUNDO.COM



ACTIVIDADES

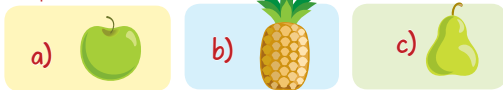
para divertirte



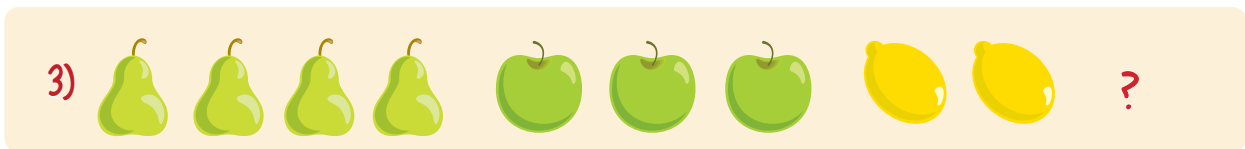
3. Continúa la serie y escoge la opción correcta:



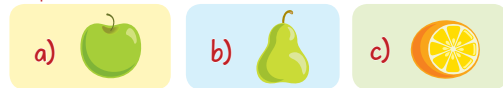
Opción:



Opción:



Opción:



4. ¿Lo sabes?

Los vegetales y hortalizas son alimentos que carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. Son ricas en VITAMINA A, B Y C. Ayudan a cuidar la vista, la piel, y el estómago.

Se cree que el origen de la palabra VERDURA es precisamente el color verde que tienen las hojas y los tallos.

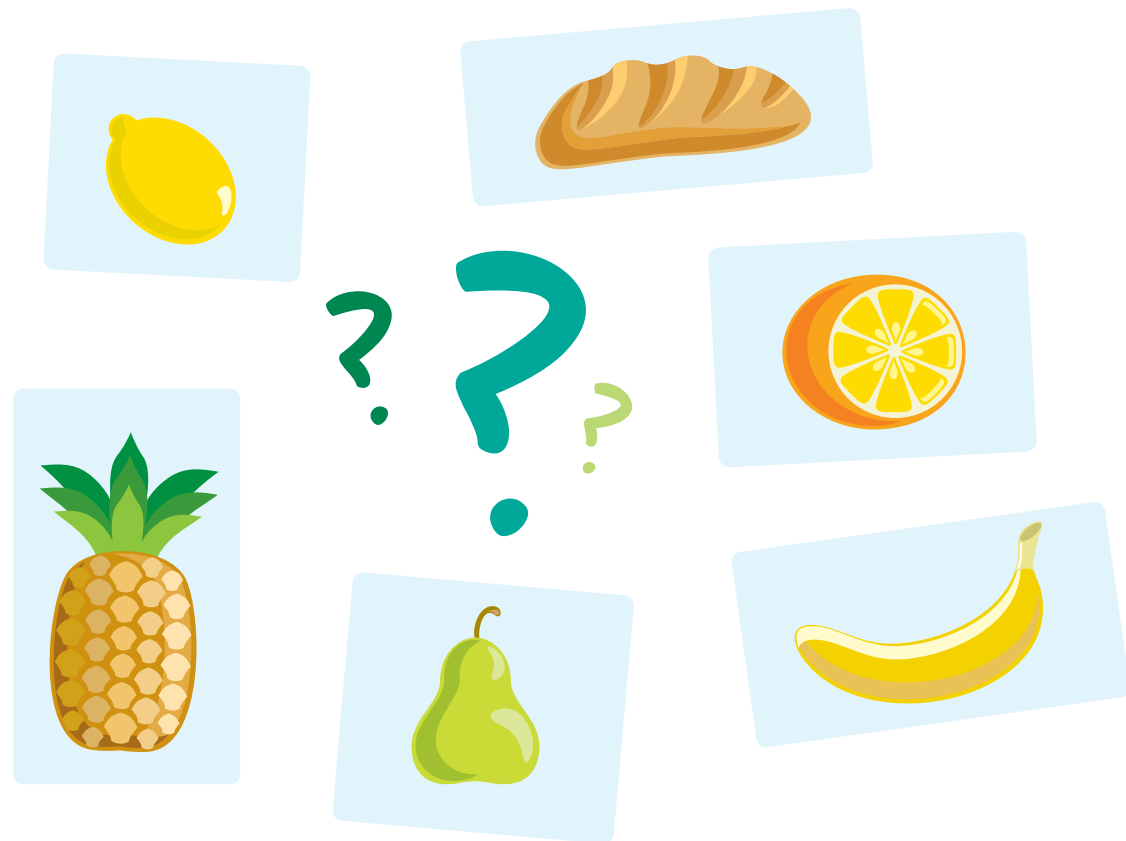
a) ¿Qué es más grande un pepino o un pepinillo?

c) ¿Qué verdura es naranja?

b) La zanahoria, ¿qué parte de la planta es?

d) ¿Qué verdura tiene forma de árbol?

5. Señala el intruso



6. Coloca los signos que faltan para completar las operaciones

a) 6 🍋 ? 7 🍐 - 9 🍏 ? 8 🍌 ? 4 🍊 = 16

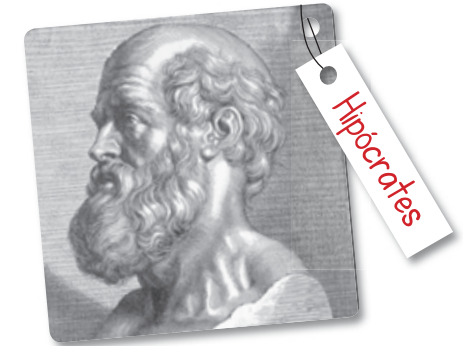
b) 17 🍐 ? 7 🍋 - 4 🍌 x 2 🍊 ? 4 🍏 = 16

c) 4 🍏 x 5 🍊 ? 10 🍋 ? 14 🍐 ? 0 🍌 = 16

d) 12 🍌 ? 8 🍊 x 5 🍏 ? 10 🍐 ? 6 🍋 = 16

7. Alimentación saludable

"Que la comida sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina"



Esta frase es de un médico de la antigua Grecia que se llamaba Hipócrates. ¡La escribió hace más de 2400 años! ¿Qué quería decir Hipócrates con esta frase?

- a) Que las medicinas saben mejor si se acompañan de alimentos.
- b) Que la mejor medicina es alimentarse bien.
- c) Que las medicinas son más importantes que los alimentos.

8. Diez ideas para comer verdura y fruta y no morir del aburrimiento

1. Pela y corta una zanahoria y mójala en queso fundido.
2. Mezcla la lechuga con piña, pasas y piñones.
3. ¿Los guisantes? Con maíz están buenísimos.
4. Envuelve las hojas de endivias con trozos de manzana.
5. ¿Has probado alguna vez el bocata de pepino y queso? Repetirás.
6. ¿Te gusta la pizza? Prueba a hacerla con unos trocitos de piña. ¡Buenísima!
7. ¿Una tortilla solo de huevos? Con taquitos de calabacín está ¡para chuparse los dedos!
8. Bizcocho de zanahorias para la merienda, ¡verás que rico está!
9. Ensalada Caprese: tomate, mozzarella, aceite y orégano. ¡Mmmm!
10. Haz una cara en tu plato de puré de verduras con un chorro de aceite. ¡Verás qué divertido!



Soluciones

1. Meter una canasta - Baloncesto; Dar una brazada - Natación; Regatear - Fútbol;
2. Naranja; Chuches; Sándic; Tomate
3. 1c; 2c; 3c
4. a) El pepino b) la raíz c) la calabaza d) El brécol
5. El pan. El resto son frutas.
6. a) ++++ b) -+ -+ c) + -+ -+ d) - - -+
7. b) Que la mejor medicina es alimentarse bien.



DECÁLOGO DE HáBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.



6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador, internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.



9 Recuerda **ducharte diariamente, cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



UN GIGANTE EN LA PANDILLA

Álex, Juan, María, Lucía y Vanesa forman una singular pandilla. En el colegio, un día, reciben una charla sobre hábitos saludables. El invitado es el Profesor Lunatus, un mago de joven aspecto que explica a los niños todo lo que sabe sobre cuál es la alimentación más saludable, con qué frecuencia es necesario practicar deporte y qué hábitos saludables deben ser realizados a diario para crecer sanos y fuertes.

En el patio, después de la charla, a Álex le empieza a suceder algo extraño. Lo único que pueden hacer sus amigos para salvarle es pedir ayuda a Lunatus: él sabrá qué hacer.

Si deseas más información sobre VIVIR EN SALUD o quieres colaborar en su difusión o enviarnos sugerencias, o recibir más información sobre actividades; puedes ponerte en contacto con nosotros a través de:

www.vivirensalud.com
www.educatumundo.com

