

# UN XIGANTE

NA

CUADRILLA

A MAXIA DUNHA  
VIDA SAUDABLE





Este material foi realizado coa colaboración da Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP).

#### AUTORES

Borja Abad Galzacorta  
Marina Barba Muñiz  
David Cañada López

#### COLABORADORES

Lara Ruiz Álvarez  
Marcela González-Gross

#### REVISIÓN DE TEXTOS

Rinoceronte Servizos Editoriais

**Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE:** Yolanda Mingueza Sebastián

**Coordinación editorial:** Carla Balzaretto

**Edición:** Carolina Pérez Gutiérrez e Julia Fernández Valdor

**Diseño de cuberta e interiores:** Estudio SM

**Maquetación:** Rinoceronte Servizos Editoriais

**Ilustracións:** David Belmonte Calaforra

**Fotografías:** Fidel Puerta/Arquivo SM; Javier Jaime; Montse Fontich; C. Squared/PHOTODISC; Kmitu/ISTOCKPHOTO.COM; IMAGE 100/AGE FOTOSTOCK; INGIMAGE, THINKSTOCK, ORANGESTOCK, ABLESTOCK; 123RF; IMAGIN; CARTESIA

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2012

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte, Madrid (España)

www.grupo-sm.com

ISBN: 978-84-9844-332-5

Depósito legal: M-39295-2012

Impreso na UE / Printed in EU

O papel utilizado para a impresión deste libro foi fabricado a partir de madeira procedente de bosques e plantacións xestionados cos máis altos estándares ambientais, garantindo unha explotación dos recursos sustentable co medio ambiente e beneficiosa para as persoas.

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático, a transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por rexistro ou outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Quedan exceptuadas desta prohibición a reprodución e difusión destes materiais para fins educativos ou de investigación, non comerciais. Edición non venal. Prohibida a súa venda.

## Índice

1. Benvidos!	4
2. Que imos aprender neste caderno?	5
3. E que hai do resto da familia?	5
4. Actividade física	6
4.1 Actívate!	6
FICHA 1: Calculando pulsacións	8
5. Alimentación (I)	10
5.1 <i>Be water, my friend</i>	10
FICHA 2: Unha bebida... isotónica?	12
6. Alimentación (II)	14
6.1 Cociña intercultural	14
FICHA 3: Unha receita fóra do habitual	16
7. Hixiene	18
7.1 Hixiene deportiva	18
FICHA 4: Xabón personalizado	20
8. Para repasar	22
9. Decálogo	23
10. Vocabulario	24
11. Solucionario	25

## 1. BENVIDOS!

Ola, amigo! Somos María, Vanesa, Álex, Lucía e Xoán, e invitámoste a participar nesta aventura. Descubre connosco e coa axuda do noso amigo, o mago Lunatus, todos os segredos para levar a cabo unha vida saudable. Apúntaste?



NOME: .....

APELIDOS: .....

CURSO: .....

COLEXIO: .....

## 2. QUE IMOS APRENDER NESTE CADERNO?

Ao longo deste caderno imos descubrir xuntos moitos segredos.

Veremos os beneficios da práctica de actividade física e a forma de calcular a intensidade adecuada á que debemos realizar ese exercicio.

Coñeceremos os segredos dunha boa hidratación e como preparar a nosa propia bebida isotónica.

Percorreremos distintos países do mundo investigando algunhas das súas receitas típicas.

Para terminar, faremos un repaso da importancia da hixiene deportiva.



## 3. E que hai do resto da familia?

Podes compartir todo o que aprendas cos teus irmáns, pais, avós, familiares e amigos.

Agradecerancho toda a vida. **O coidado da saúde non ten idade!**

Corpo só hai un e hai que coidalo para poder gozar moitos anos de todo o que nos rodea.

Se estás preparado para coñecer novos segredos e para pasar momentos divertidos, pasa a páxina e comeza esta aventura polo mundo da saúde!

4. ACTIVIDADE FÍSICA



4.1 Actívate!

Sempre nos din que realizar actividade física, deporte, exercicio... é moi bo, pero sabes por que? Imos ver que cousas boas ten:



- O noso corazón e os nosos pulmóns faranse máis grandes, máis resistentes e, en definitiva, máis sans.



- Teremos un peso adecuado á nosa idade e ás nosas características físicas ao axudarnos a manter un equilibrio entre o que comemos e o que gastamos.



- Os nosos ósos faranse máis fortes e saudables.



- Aínda que non o creamos, melloraremos cos deberes e nos exames.



- Concentrarémonos mellor.



- Será máis fácil facer amigos.



- Coñeceremos mellor a nosa imaxe corporal e melloraremos a nosa autoestima.

Gustaríache ser como algún deportista de maior?

Practicar actividade física sendo novo fará que sexa máis fácil parecerse a un deles.



Eu fago moita actividade física: todos os días saco a pasear o meu can un anaco... Con iso é suficiente?

Non! Pasear o can está ben e terá beneficios para a saúde, pero ademais das actividades cotiás os expertos din que:

1. Os nenos, as nenas e os adolescentes deben realizar, polo menos, unha hora ao día (ou mesmo varias horas) de actividade física de intensidade suficiente, todos ou a maioría dos días da semana.
2. Polo menos dous días á semana, esta actividade física debe incluír exercicios para mellorar a saúde dos ósos e dos músculos (con exercicios de forza e flexibilidade).



Pero só o faremos ben se...

- Empezamos a ter sensación de calor ao pouco tempo de practicalo.
- Podemos falar mentres o realizamos, pero cústanos un pouco.
- A respiración acelérasenos.
- O corazón latéxanos máis rápido.

Isto non quere dicir que teñamos que facer exercicio unha hora sen parar, pero si que ao final do día deberíamos sumar polo menos unha hora.

**Exemplos de actividades adecuadas:** montar en bici rápido, correr, xogar ao baloncesto, xogar ao fútbol, saltar á corda, nadar, realizar estarricametos, facer xogos con balóns medicinais ou facer exercicios nas espaleiras.



# FICHA 1

## Calculando pulsacións

A frecuencia cardíaca é o número de veces que se contrae o corazón nun minuto. En repouso adoita contraerse entre 50 e 100 veces. A frecuencia cardíaca máxima (FCM) fai referencia ao máximo número de latexos que pode alcanzar o corazón nun minuto. Teoricamente, calcúlase restándolle á cifra fixa de 220 a nosa idade en anos. Por exemplo:  $220 - (\text{menos}) 12 \text{ anos} = 208$  pulsacións (FCM).

Realizar exercicio físico é importante, pero tamén hai que facelo correctamente e coa intensidade suficiente. Cómpre ter en conta estas dúas ideas importantes:

**Se a actividade que facemos non ten a intensidade suficiente (menos do 55% da nosa frecuencia cardíaca máxima), non obteremos os beneficios esperados, xa que por debaixo desta intensidade non facemos un traballo adecuado de resistencia para a nosa idade.**

**Se a actividade que facemos ten unha intensidade demasiado alta (por enriba do 85% da nosa frecuencia cardíaca máxima), pode ser perigoso para a nosa saúde.**

### ACTIVIDADE

Cos datos que obtiveches na sesión práctica (sobre a túa frecuencia cardíaca máxima) que fixeches na clase, realiza as seguintes tarefas. Se non te lembrás, volve calculala, que seguro que agora xa sabes facelo:

85% da miña FCM:

55% da miña FCM:



Colorea na gráfica da páxina seguinte as pulsacións por minuto que se encontran entre o 55% e o 85% da túa frecuencia cardíaca máxima.

Calcula as túas pulsacións por minuto en cada unha das actividades que che formulamos. Marca cun punto as pulsacións en cada columna segundo a actividade que realizaches. Mira se están dentro da zona que coloreaches.

Se estás fóra da zona coloreada, debes axustar a intensidade para conseguir os beneficios que vimos neste capítulo!

### Pulsacións por minuto

	A	B	C	D
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				
50				

**A** Realiza 5 minutos de carreira continua.

**B** Sube andando as escaleiras da casa.

**C** Realiza 10 minutos camiñando amodo.

**D** Realiza 5 minutos camiñando á présa.



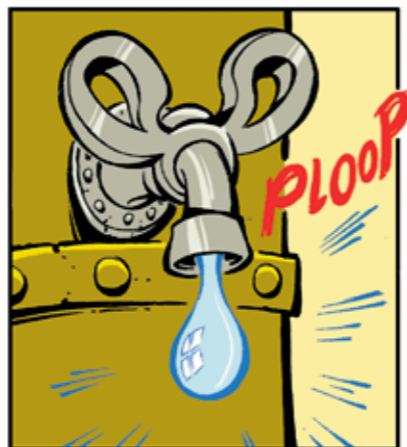
## 5. ALIMENTACIÓN (I)

### 5.1 Be water, my friend

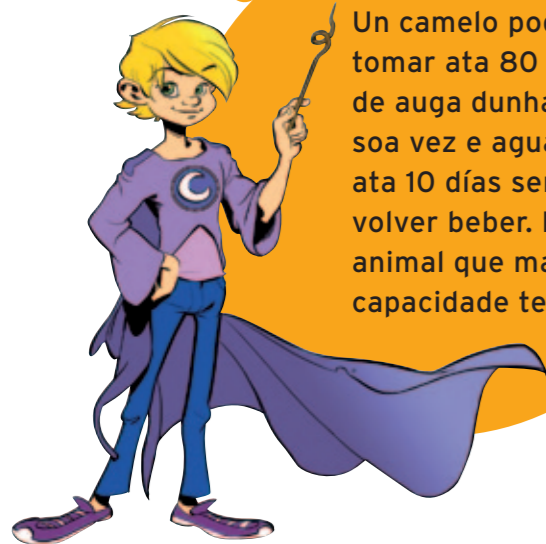
Sabías que a vida se orixinou hai millóns de anos na auga? E sabías que tres cuartas partes da terra están cubertas de auga? Por iso, á Terra se lle chama o planeta azul.

Nós, igual que a maioría dos seres vivos, tamén somos auga. Un 75% do peso dun recém nacido é auga, e nos adultos máis da metade do noso peso. Por fóra somos de carne e óso, pero por dentro... auga!

Na seguinte táboa podes comparar a porcentaxe de auga de distintos seres vivos:



### CURIOSIDADE



Un camelo pode tomar ata 80 litros de auga dunha soa vez e aguantar ata 10 días sen volver beber. É o animal que maior capacidade ten.

Podemos vivir semanas sen comer, pero só tres días sen beber auga. Isto débese a que a auga é imprescindible para a vida e, polo tanto, manter un bo nivel de hidratación é fundamental para a saúde.



Estar hidratados adecuadamente dependerá dos líquidos que inxerimos e dos que eliminamos. Hidratámonos a través do que bebemos e da auga que conteñen os alimentos. Eliminamos auga ao orixinar, a través das feces, ao respirar e ao suar.

Á nosa idade, deberíamos inxerir unha cantidade aproximada de 2,5 litros de auga os nenos e 2 litros as nenas, tanto a través das bebidas (8-10 vasos de auga) como da auga presente nos alimentos (por exemplo, en froitas e verduras).

Ao realizar exercicio físico intenso ou en situacións de moita calor, podemos necesitar inxerir o dobre da cantidade recomendada.



### Cal é a mellor bebida para hidratarse?

Sen dúbida, a mellor bebida para hidratarse é a auga, que debería estar presente en todas as comidas. Non hai que esquecer que as sopas, o leite, os zumes naturais sen azucre engadido, as infusións, etc., son unha boa opción para axudar a manternos hidratados.

### Consellos para unha boa hidratación en nenos e adolescentes

- Non esperes a ter sede. Se tes sede significa que xa estás algo deshidratado.
- Hai que beber non só nas comidas senón tamén entre elas.
- Elixe a auga preferentemente a outro tipo de bebidas.
- Come moitas froitas e verduras xa que son ricas en vitaminas e en auga.
- Se fas exercicio ou vai moita calor, tes que hidratarte máis.



## FICHA 2

### Unha bebida... isotónica?

Seguro que oíches falar moitas veces das **bebidas isotónicas**, pero sabes o que son?

Estas bebidas están especialmente preparadas para repoñer facilmente a auga, os sales minerais e outras substancias perdidas durante a realización de exercicio. Son máis completas ca a auga e non achegan demasiados azucres ao corpo. Pero estas bebidas non deberían substituír a auga.

Os sales minerais son indispensables para o organismo polas súas moitas funcións: por exemplo, o calcio, o fósforo e o flúor son beneficiosos para os ósos.

A concentración destas bebidas é parecida á do plasma sanguíneo (sangue); por iso o corpo as absorbe moi rapidamente e axudan antes, durante e despois do exercicio.

### ACTIVIDADE

Velaquí unha receita para que prepares a túa propia bebida isotónica. En realidade é unha pequena fórmula que se leva facendo anos e anos e seguro que os teus pais e avós xa a coñecen.

#### Ingredientes

- Auga (1 litro)
- Limóns (1-2)
- Azucre (3 culleradas sopeiras)
- Sal (1 culleradiña)
- Bicarbonato sódico (1 culleradiña), aínda que non é imprescindible

#### Modo de elaboración

- Fervemos un litro de auga. Para iso pediremos axuda na casa.
- Botamos o zume de 1-2 limóns.
- Botamos dúas culleradas sopeiras de azucre.
- Botamos unha culleradiña de sal.
- Botamos outra culleradiña de bicarbonato sódico.
- Remexemos ben.
- Deixámolo repousar un intre. Recoméndase bebela ao redor dunha hora despois.



Xa tes a túa bebida! Agora falta que lle poñas un nome e que elabores unha etiqueta para poder pegala na túa botella.

Lémbtrate de levala sempre contigo: na clase, en Educación Física, mentres estudas... para así tomar a cantidade de auga diaria recomendada que o teu corpo necesita.





## 6.1 Cociña intercultural

Onde estarías se no Nadal comeses un *lebkuchen*? E se fose un *nacatamal*? E que hai dun *lutefisk*? Sóache o *tajine* de año? E un 北京烤鸭 (pato pequinés)?



Todas estas receitas non son máis ca exemplos da diversidade de comidas que hai polo mundo, pero ademais a maioría delas xa as podemos encontrar tamén aquí, igual que podes encontrar miles de restaurantes de comida española arredor do mundo.

A globalización (tendencia dos mercados e das empresas a estenderse, alcanzando unha dimensión mundial que traspasa as fronteiras nacionais), as viaxes, os estranxeiros que veñen vivir aquí e os españois que imos vivir fóra fixemos que se amplíe moito a variedade de comidas ás que podemos acceder, ao mesmo tempo que se enriqueceron as nosas culturas.

E é que a gastronomía tamén forma parte da nosa herdanza cultural. Antes de nacer, os nenos xa reciben os primeiros sabores da súa cultura a través do que come a nai e, despois de nacer, a través do leite materno.

En todos os países do mundo hai algunhas festividades moi importantes que reúnen arredor da mesa a familia, os amigos, etc. Vexamos algúns exemplos:

**Eid al-Adha ou a festa do año** é a festa grande no calendario lunar dos musulmáns, que para celebralo comen año reunidos.

**O día de acción de grazas** celébrase o cuarto xoves do mes de novembro nos EUA e no Canadá, e sempre se come pavo reenchido de millo e salvia.

**A festividade de Noitevella** é aquela na que moitos países, para celebrar a entrada do ano novo, toman doce uvas, unha por cada badalada que marca a media noite.

As comidas tradicionais de cada país caracterízanse por unha serie de ingredientes típicos que se poden encontrar na zona. Vexamos algúns exemplos de países en distintos continentes:

**España:** aceite de oliva, allo, cebola.



**Noruega:** salmón afumado, troita, arenque.



**China:** algas, bambú, salsa de soia, xenxibre, arroz.



**Marrocos:** menta, olivas, año e especias como a canela ou o comiño.



**Rusia:** cogomelos, peixe, trigo.



**Ecuador:** plátano maduro, chile, peixe, pataca, millo.



**Senegal:** peixe, arroz, cacahuete, picante.



**Australia:** marisco, carne, polo, verduras.



**Brasil:** feixóns, arroz, carne, zumes de froitas.







### FICHA 3

## Unha receita fóra do habitual

Es un bo detective? Propoñémosche investigar recunchos do mundo e coñecer outras culturas.

Moitas das celebracións importantes que se realizan ao longo e ao ancho do mundo teñen relación coa comida ou con algún alimento importante.

### ACTIVIDADE

Busca información sobre algunha festa que se celebre no mundo na que se coma algún prato, alimento ou receita típica, e explica todo o que consideres interesante, como cando se celebra, que se celebra, desde cando e por que.

Despois escribe a receita seguindo o modelo que che damos. Podes poñer máis información se o consideras interesante. Utiliza outra follla se o necesitas.

Seguro que descubres cousas moi pero que moi curiosas e sorprenderás a todos os teus compañeiros, familiares e amigos!



Tortilla de patacas



Arroz chinés



Espaguetes



## Receita

PAÍS: \_\_\_\_\_

CAPITAL: \_\_\_\_\_

BANDEIRA: \_\_\_\_\_

POBOACIÓN: \_\_\_\_\_

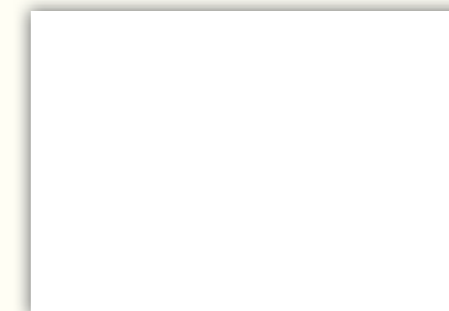
MOEDA: \_\_\_\_\_

NOME DO PRATO: \_\_\_\_\_

PREZO: \_\_\_\_\_



A túa foto ou debuxo de cocifeiro



Debuxo do prato

INGREDIENTES: \_\_\_\_\_

MATERIAIS NECESARIOS: \_\_\_\_\_

FORMA DE ELABORACIÓN: \_\_\_\_\_

### 7.1 Hixiene deportiva

#### Sabes de onde vén a palabra *hixiene*?

Nin o imaxinas! Provéen dunha deusa grega chamada **Hixea, deusa da saúde e da prevención de enfermidades**. Saúde e hixiene son inseparables.

Na Antigüidade, os romanos dedicaban boa parte do día a estar nuns baños aos que chamaban «termas», das cales saían limpos e relucentes. No Antigo Oriente tiñan os «baños turcos».

Porén, na Idade Media (hai uns 1000 anos), a xente empezou a preocuparse menos pola súa hixiene. Seguro que coñeces a famosa frase da raíña Isabel a Católica:

«Non cambiarei de camisa ata que reconquistemos Granada.»

Aínda que só é unha lenda... como podes imaxinar! Outro exemplo encontrámolo en Francia, en 1770, pois segundo din os historiadores:

Luís XVI só se bañaba cando llo dicía o médico!

Afortunadamente, hoxe en día todos intentamos coidar a nosa hixiene, xa que está moi unida á saúde. A continuación, imos ver algúns consellos de hixiene relacionados coa práctica deportiva. A hixiene deportiva non é só limpeza! Responde a unha serie de hábitos que che garanten non ter problemas ao realizar exercicio.

#### Antes do exercicio

- Prepararemos a roupa e o calzado adecuados segundo a modalidade deportiva que vaiamos practicar, a época do ano e as condicións ambientais.



- Realizaremos sempre un quecemento adecuado para preparar o organismo para a actividade que vaiamos realizar e así evitar lesións.

- Levaremos unha bolsa de aseo co necesario para despois da actividade: toalla persoal, chancletas, xabón, peite, etc.
- Se son actividades ao aire libre, como sendeirismo, escalada, etc., sempre avisaremos alguén de onde imos e cando volveremos.

#### Durante o exercicio

- Realizaremos o exercicio coa intensidade adecuada ao noso nivel.
- Hidratarémonos ben durante o exercicio. Lembra que non hai que esperar a ter sede. Se temos sede, xa estamos un pouco deshidratados.



#### Despois do exercicio

- Evitaremos parar bruscamente se o exercicio foi intenso. Seguiremos cunha actividade suave durante uns minutos, como andar para recuperarnos mellor do esforzo, volver ás pulsacións de repouso e evitar lesións.
- Non esqueceremos hidratarnos adecuadamente ao finalizar o exercicio.
- Estarricaremos adecuadamente os músculos que máis traballasen.
- Daremos unha ducha con xabón, tomando o noso tempo. Utilizaremos chancletas e unha toalla persoal.
- Secarémonos ben antes de vestirnos. É importante prestarlle moita atención ao secado dos pés, xa que a humidade favorece a aparición de fungos e bacterias.
- Mudaremos a roupa deportiva por unha limpa e o calzado se utilizamos un especial.



## FICHA 4

## Xabón personalizado

Agora que vimos o importante que é a hixiene, imos propoñervos un pequeno taller que podemos facer na casa, sempre acompañados por algunha persoa adulta, ou mellor, con toda a familia reunida. Imos ver como podemos facer xabóns personalizados para levar na nosa bolsa de aseo á clase.

### Materiais que necesitamos

- Xabón de glicerina.
- Colorantes para xabóns (encóntranse en drogarías e perfumarías ou en tendas especializadas). Tamén nos poden servir as especias, os pétalos de rosa, a macela...
- Moldes coas formas que queiramos para o noso xabón. (Poden valer os do xeo).
- Esencias naturais (por exemplo, de eucalipto, de lavanda, de limón, etc.). Se non tes, podes utilizar a túa colonia ou un perfume.
- Microondas.
- Recipiente para quentar o xabón no microondas e un utensilio para mesturar (culler de madeira).
- Desmoldeante vexetal (é unha substancia coa que untaremos o molde para facilitar que o xabón non quede pegado nel). Podemos utilizar aceite de bebé ou corporal.
- Podemos engadirlle tamén pétalos de flores.



### Pasos que se deben seguir

1

Ir con algunha persoa adulta buscar os materiais que necesitamos. Seguro que preto da nosa casa hai algunha tenda onde podemos conseguilos. Pensa que esencias che poden gustar para os xabóns, posto que hai unha morea.

2

Unha vez na casa, e sempre acompañados dun adulto, cortar en pequenos anacos o xabón de glicerina e poñelo no recipiente para quentar. Se temos un martelo pequeno, podemos facelo anaquiños. Sempre con coidado!

3

Meter o recipiente tapado no microondas. Quentar de 30 segundos en 30 segundos ata que consigamos derreter o xabón totalmente. Hai que ter coidado de non pasarnos ao quentalo. Só ata que estea todo o xabón derretido.

4

Engadir un pouquiño das esencias (unha culleradiña) e colorante ao xabón derretido. Aquí podemos engadirlle os pétalos de flores ou algunhas follas de plantas aromáticas, se temos.

5

Mesturalo amodiño cun utensilio apropiado, como unha culler de madeira ou un pauciño para mesturar.

6

Antes de engadir o xabón aos moldes hai que untalos cun pouquiño de aceite para evitar que o xabón se pegue demasiado e poida romper. Despois engadir o xabón.

7

Con moito coidado, verter o xabón nos moldes que teñamos preparados e deixar arrefriar ata que o xabón se solidifique.

8

Unha vez que o xabón estea totalmente frío, separalo dos moldes e... xa está! Os xabóns personalizados están listos para usar.

## 8. PARA REPASAR

Une cunha frecha as oracións coa palabra que falta para completalas correctamente. Primeiro deberás ordenar as sílabas da palabra escondida. Para iso, le as oracións para ver se sabes cal é a palabra que podería encaixar. Comprobarás canto aprendiches. Sorte!

Polo menos dous días á semana, a nosa actividade física debe incluír exercicios de forza e .....

As bebidas ..... están preparadas para reponer facilmente a auga, os sales minerais e outras substancias perdidas.

Debemos poñer moita atención no secado dos pés, xa que a humidade favorece a aparición de .....

A auga é imprescindible para a vida e, polo tanto, manter un bo nivel de .....

A ..... é parte fundamental da nosa herdanza cultural.

A deusa grega chamada Hixea, deusa da saúde e da prevención de enfermidades, deu orixe á palabra .....



TE - RIAS - BAC

\_\_\_\_\_

NI - TÓ - I - SO - CAS

\_\_\_\_\_

TA - DRA - CIÓN - HI

\_\_\_\_\_

NE - XIE - HI

\_\_\_\_\_

LI - DA - DE - FLE - BI - XI

\_\_\_\_\_

TRO - GAS - MÍ - A - NO

\_\_\_\_\_



# DECÁLOGO DE HÁBITOS SAUDABLES



- 1 Fai **cinco comidas ao día** e recorda: o almorzo, a comida e a cea deben facerse sentados.
- 2 Procura beber **de 8 a 10 vasos de auga ao día**. Elixe auga e zumes naturais de froitas en vez de bebidas con gas.
- 3 **Come de todo:** carne, froita, verduras, pasta, peixe. Unha dieta variada é a base dunha boa alimentación.

- 4 Realiza **unha hora de actividade física** todos os días e actividades de **forza e flexibilidade** dous ou tres días por semana.

- 5 Aproveita o teu **tempo libre para facer exercicio** cos teus familiares e amigos.



- 6 Deda **menos de dúas horas por día** aos xogos de **ordenador**, a **internet** e á **televisión**.

- 7 **Protexe as túas costas.** Senta ben e leva correctamente a mochila.

- 8 Déitate cedo e procura durmir **de 8 a 10 horas**.

- 9 Lembra **ducharte diariamente**, **cepillar os dentes** e **lavar as mans** antes de comer e despois de ir ao servizo.

- 10 Converte **a saúde** e a dos que te rodean nunha prioridade para estar **sans e fortes**.



## 10. VOCABULARIO

**Actividade física:** É calquera movemento voluntario do corpo que produce un gasto de enerxía. As actividades físicas máis frecuentes que se realizan na vida cotiá son cargar coa mochila, montar en patinete, xogar á pelota, realizar as tarefas do fogar ou ir á compra.

**Alimentación saudable:** É aquela alimentación variada e equilibrada que achega todos os nutrientes necesarios para o correcto crecemento e desenvolvemento do neno.

**Cifose:** Curvatura da columna vertebral cara a fóra de 45º ou máis, que fai perder toda ou parte da habilidade para moverse cara a dentro.

**Condición física (forma física):** Capacidade ou calidade (resistencia, flexibilidade, forza) que se require para realizar actividades físicas.

**Deporte:** É o exercicio físico de competición que se regula cunhas normas.

**Exercicio físico:** É un movemento planificado e intencionado, deseñado para estar en forma e gozar de boa saúde. Pode incluír actividades como andar a paso lixeiro, o aeróbic, montar en bicicleta e mesmo algunhas afeccións activas, como a xardinaría ou o baile.

**Equilibrio enerxético:** É a cantidade de calorías que unha persoa inxire diariamente en relación coas que queima.

**Escoliose:** Desviación lateral da columna vertebral.

**Hixiene postural:** Consiste en aprender a adoptar posturas e realizar movementos ou esforzos de forma que a carga para as costas sexa a menor posible.

**Índice de masa corporal (IMC):** Fórmula que se utiliza para determinar a relación peso-talle dunha persoa. Obtense dividindo o peso dunha persoa (kg) pola altura ao cadrado.  $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ .

**Lordose:** É a curvatura fisiolóxica da columna na rexión cervical ou lumbar.

**Metabolismo basal (MB):** Cantidade mínima de enerxía necesaria para manter as funcións vitais do organismo en repouso.

**Nutrición:** Ciencia que estuda os diferentes procesos de inxestión, transformación e utilización que sofren os alimentos para poder levar a cabo as funcións vitais.

**Nutrientes:** Compoñentes que forman parte dos alimentos. Clasifícanse en hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas e minerais.

**Obesidade:** Exceso de graxa do corpo, que pode levar á aparición doutras enfermidades prexudiciais para a saúde, como a diabetes ou a enfermidade coronaria.

**Pé pronador:** Tendencia a dobrar os nocellos cara ao interior, realizando un maior apoio coa parte interna do pé (deda polgar).

**Pé supinador:** Tendencia a dobrar os nocellos cara a fóra, realizando un maior apoio coa parte externa do pé (deda maimiña).

**Plano frontal ou vertical:** Divide verticalmente o corpo en dúas metades iguais pero non simétricas, anterior e posterior.

**Plano horizontal ou transversal:** Divide o corpo en dúas metades, superior e inferior.

**Plano saxital ou anteroposterior:** Divide verticalmente o corpo en dúas metades simétricas, dereita e esquerda.

**Quilocaloría (kcal):** Unidade tradicional para a medida da enerxía ou do valor calórico dos alimentos.

**Ración:** Porción estandarizada que se adoita servir dos alimentos.

**Sedentarismo:** Cando a cantidade de actividade física non alcanza o mínimo necesario para manter un estado saudable, falamos de sedentarismo. As persoas sedentarias desenvolven máis enfermidades ca as activas.

Se liches *Un xigante na cuadrilla*, xa coñeces o profesor Lunatus, a Álex e todos os seus amigos. Agora vas aprender con eles hábitos saudables que debes introducir na túa vida para medrar san e forte e, ademais, terás que realizar as divertidas actividades que che proñen.

É importante que, ao mesmo tempo que te divirtes lendo, penses cal é a alimentación máis saudable que hai que levar, con que frecuencia é necesario practicar deporte e que hábitos saudables se deben realizar a diario.

O proxecto VIVIR EN SALUD da FUNDACIÓN MAPFRE, do que este caderno de actividades forma parte, desenvolve materiais educativos dirixidos aos nenos, aos adolescentes, aos pais e aos profesionais da educación, da sanidade, etc. VIVIR EN SALUD é un proxecto para todos e nel participamos todos.

Se desexas máis información sobre VIVIR EN SALUD ou queres colaborar na súa difusión ou enviarnos suxestións, podes poñerte en contacto con nós a través das seguintes webs:

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)

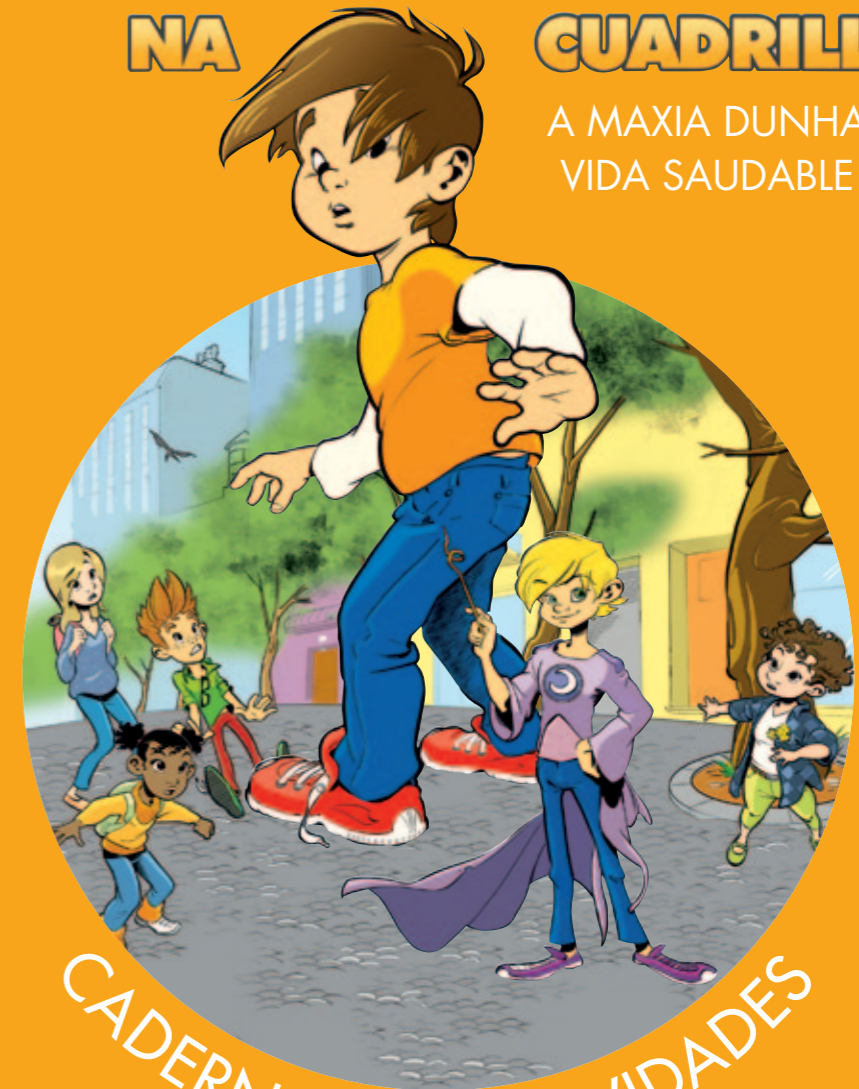
[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)



ALUMNO 9-11 ANOS

# UN XIGANTE

NA CUADRILLA



A MAXIA DUNHA VIDA SAUDABLE

CADERNO DE ACTIVIDADES

FUNDACIÓN MAPFRE





## 1. Para repasar (páxina 22):

Polo menos dous días á semana, a nosa actividade física debe incluír exercicios de forza e **FLEXIBILIDADE** (LI - DA - DE - FLE - BI - XI).

As bebidas **ISOTÓNICAS** (NI - TÓ - I - SO - CAS) están preparadas para repoñer facilmente a auga, os sales minerais e outras substancias perdidas.

Debemos poñer moita atención no secado dos pés, xa que a humidade favorece a aparición de **BACTERIAS** (TE - RIAS - BAC).

A auga é imprescindible para a vida e, polo tanto, manter un bo nivel de **HIDRATACIÓN** (TA - DRA - CIÓN - HI).

A **GASTRONOMÍA** (TRO - GAS - MÍ - A - NO) é parte fundamental da nosa herdanza cultural.

A deusa grega chamada Hixea, deusa da saúde e da prevención de enfermidades, deu orixe á palabra **HIXIENE** (NE - XIE - HI).