



Autor e guiión literario: Guillermo García-Ramos
Guión técnico: Alba Jiménez Sánchez
Ilustracións: Sergi Cardó Siscart
Cor: Rafael Broseta Gaudisa

Concepción e dirección: Kidekom
Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza Sebastián e Alicia Rodríguez Díaz
Concepción das actividades: Eva Losada Casanova
Deseño da cuberta e dos interiores e maquetación: Simone Mocker
Imaxe: Hippocrates, engraving by Peter Paul Rubens, 1638. Courtesy of the National Library of Medicine.

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2014
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid
www.fundacionmapfre.com

© Kidekom, 2014
Avenida Cardenal Herrera Oria, 171
28034 Madrid
www.kidekom.com

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

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático e a súa transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por gravación ou por outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Edición non venal. Prohibida a súa venda.

UN XIGANTE NA CUADRILLA

A banda deseñada Un xigante na cuadrilla forma parte do proxecto VIVIR EN SAÚDE; coordinado pola FUNDACIÓN MAPFRE coa colaboración de diversas entidades educativas como a Fundación Santa María (Editorial SM) e outras entidades como Fundadeps, Kidekom e AMEP (Asociación Madrileña de Adestradores Persoais).

VIVIR EN SAÚDE nace coa intención de ser un estímulo á hora de reflexionar sobre a saúde. Para iso, proporciona actuacións relacionadas coa alimentación sa e coa actividade física susceptibles de repercutir de forma directa nos estilos de vida e no desenvolvemento saudable do contorno social, familiar e laboral, mellorando así a nosa calidade de vida.

Se desexas máis información, queres colaborar na súa difusión ou enviarnos as túas suxestións, pódeste pór en contacto connosco no teléfono:

+00 34 91 581 26 03

E tamén en:

www.vivirensalud.com

www.fundacionmapfre.com

Podes atopar máis información sobre actividades educativas en:

www.educatumundo.com



FUNDACIÓN MAPFRE



Ola, somos Álex, Xan, Vanesa, María e Lucía. Formamos parte dunha súper cuadrilla. Un día, despois de asistirmos a unha charla sobre hábitos máis saudables do Profesor Lunatus, a Álex ocorreulle algo increíble...

Xunto co Profesor Lunatus, planearemos como axudarlle. O segredo está nunha apócema máxica.

Queres saber máis cousas sobre nós?



Lucía

Eu chámome Lucía. Son xenerosa e amable. Se hai algunha liorta, sempre estou no medio!



Son Álex, o rapaz máis divertido do colexio. Como son un pouco desordenado, organizo plans, que, ás veces, acaban en desastre. Son feliz coa miña cuadrilla e encárgome de mantela unida.



Xan

Eu son Xan. Son delgado, nervioso e un pouco despistado. Aplicado na clase e moi hábil cos ordenadores. Encántanme as aventuras!



Lunatus

Ola rapaces! Eu son Lunatus, un mago un tanto despistado. Na miña capa agocho algúns dos meus obxectos máxicos, como a miña variña máxica. Sempre estou disposto a axudar os máis novos e a compartir con eles toda a miña sabedoría.



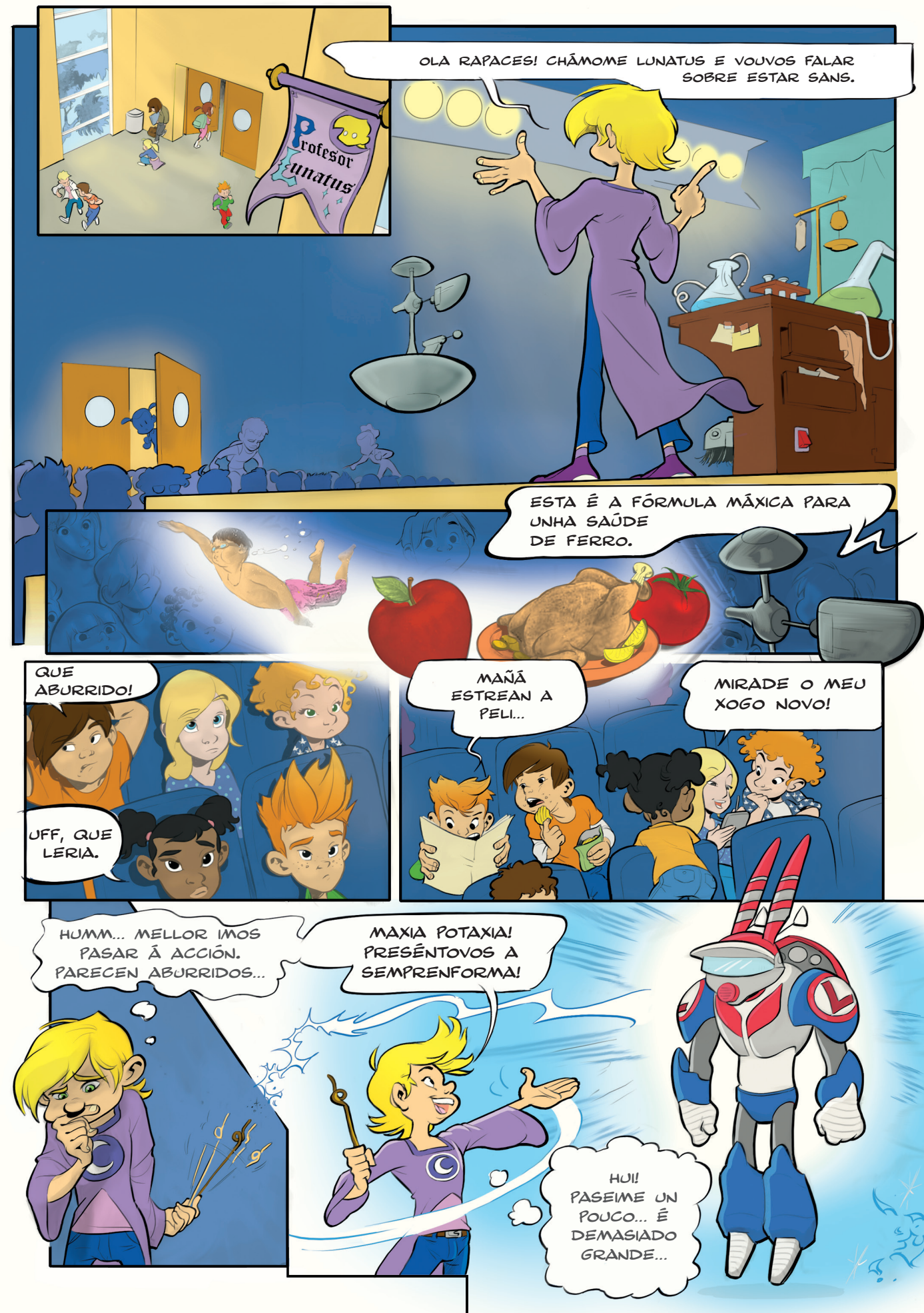
Vanesa

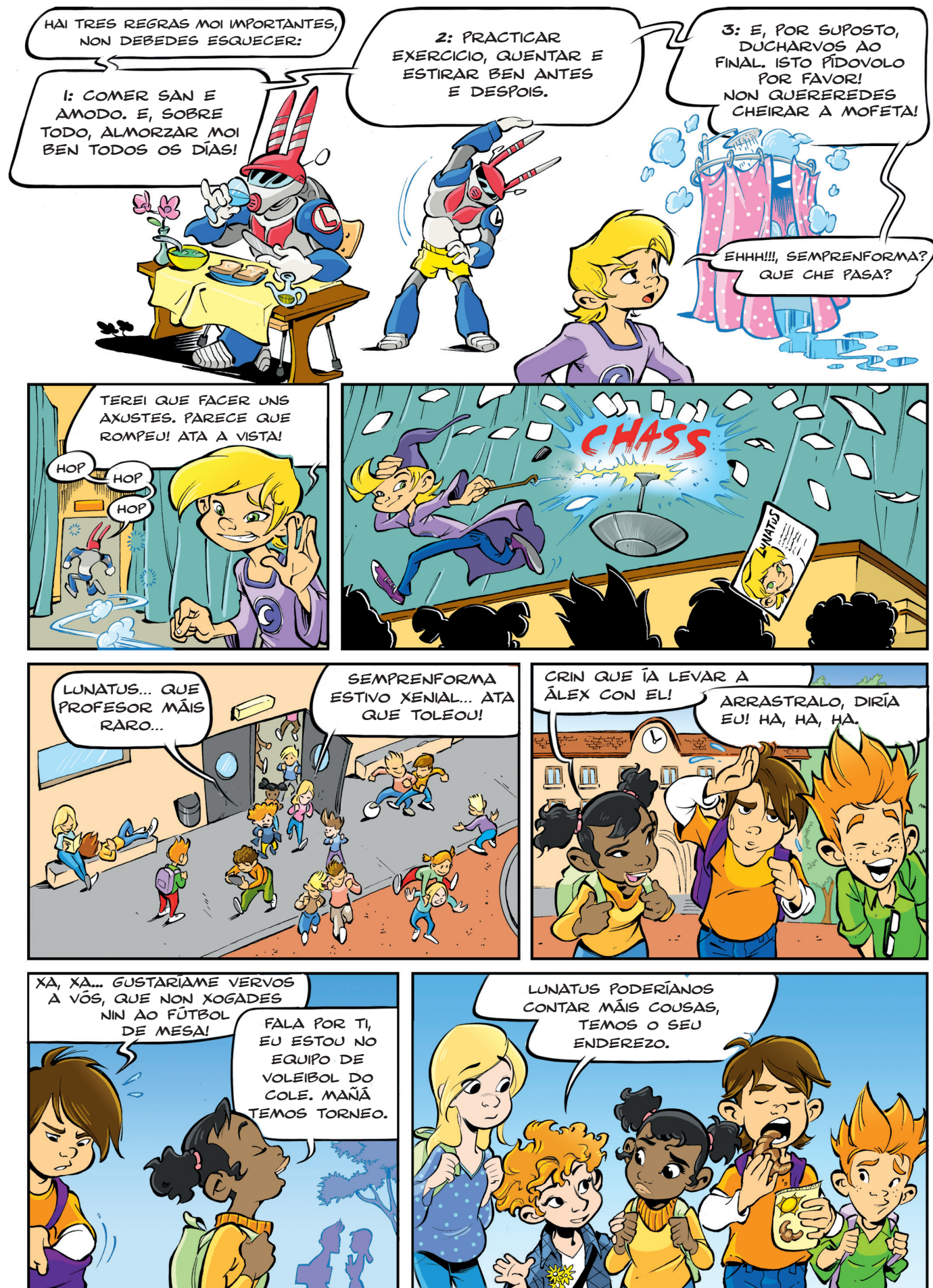
Chámome Vanesa. Son a máis alta da clase, así que, aínda que queira, non podo pasar desapercibida. Son valente, pero moi tímida.

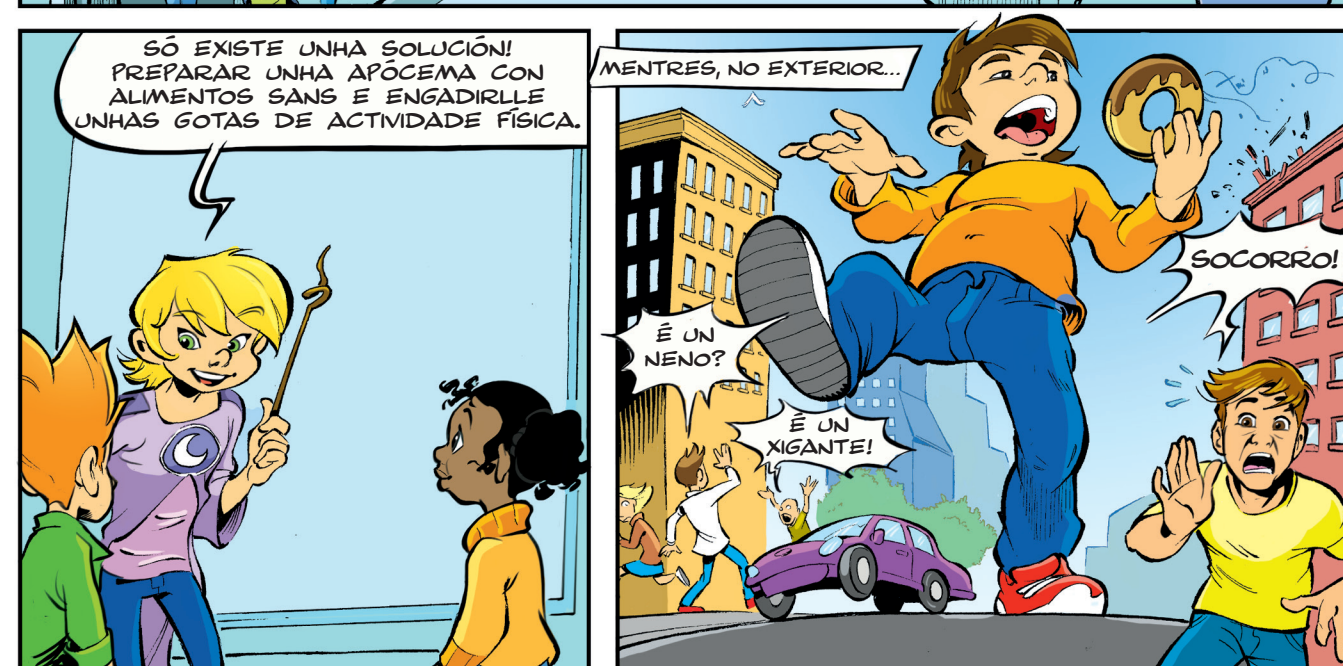
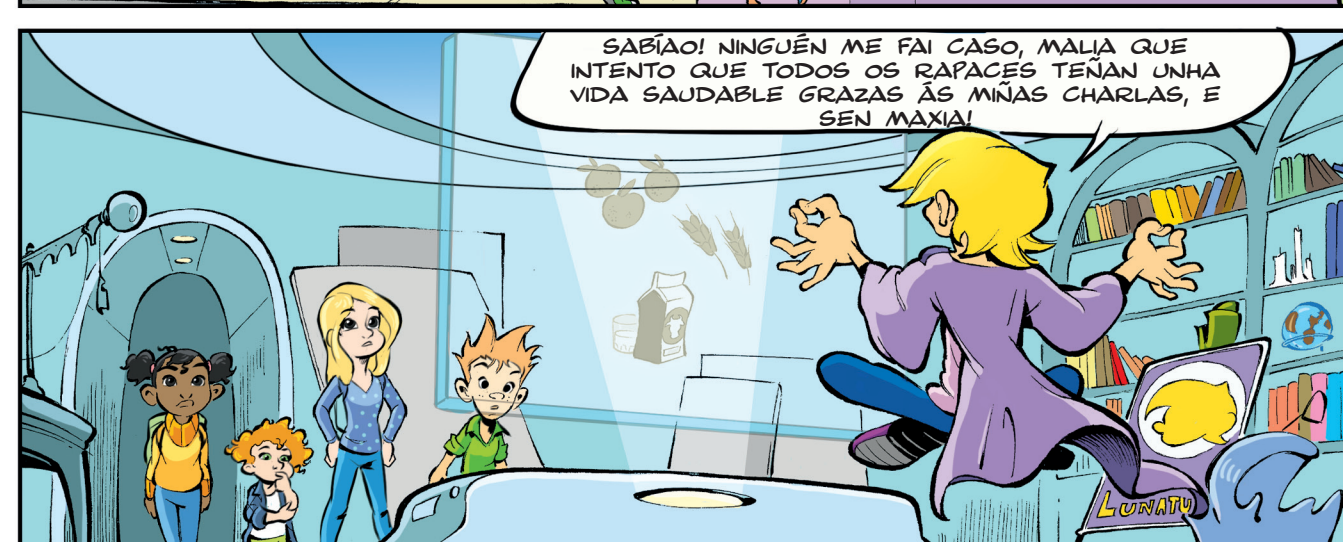
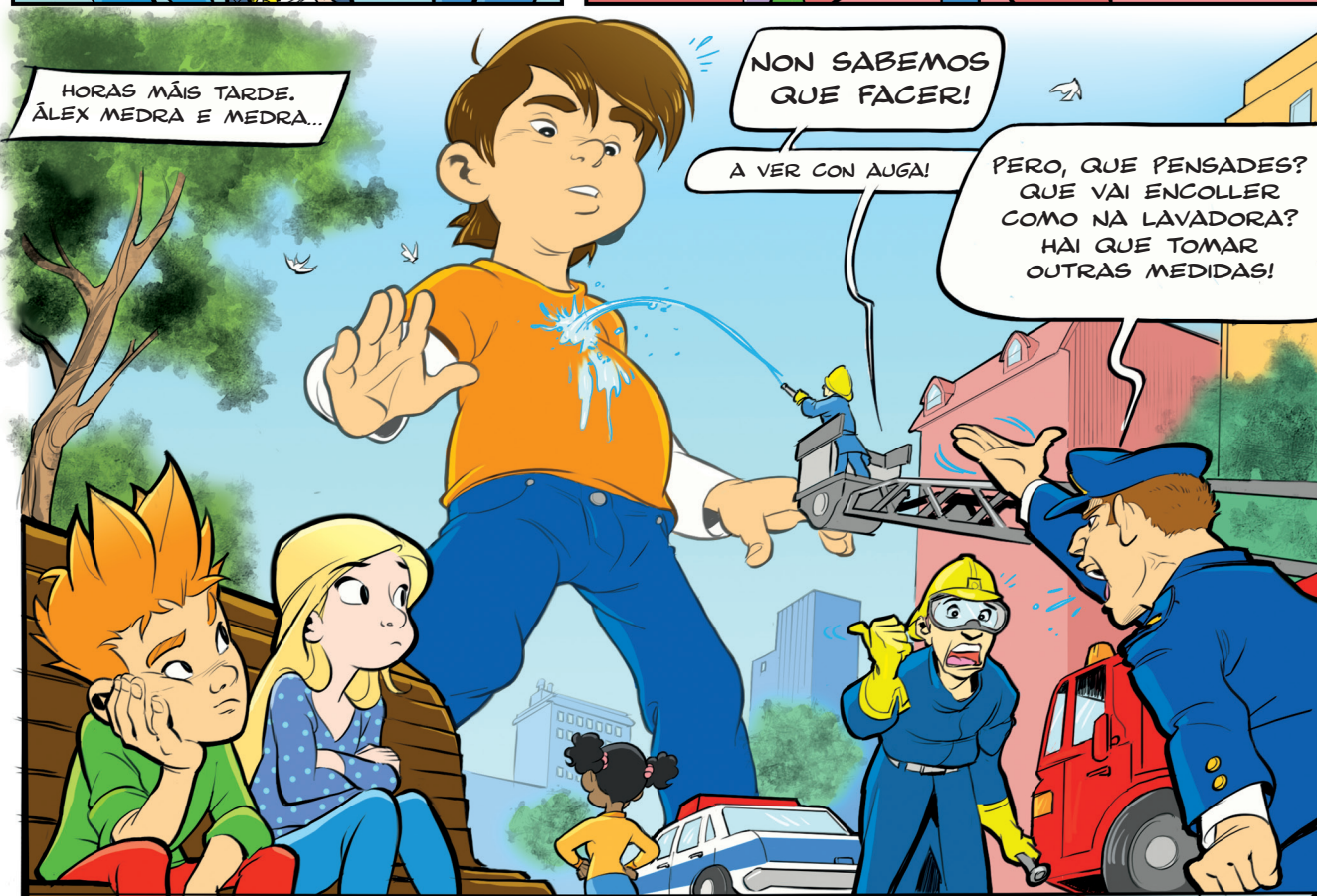
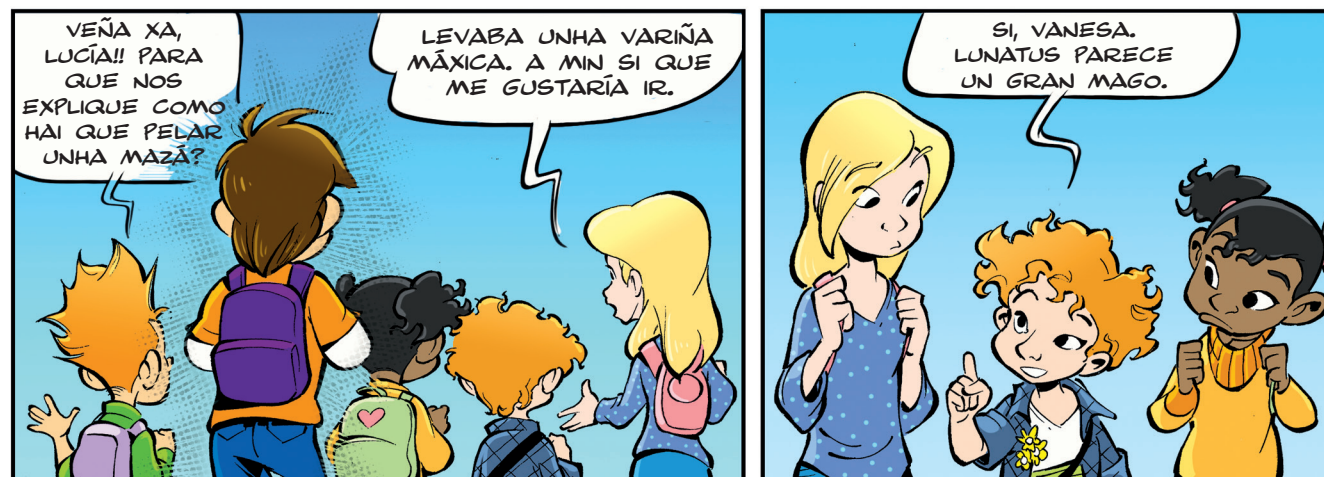


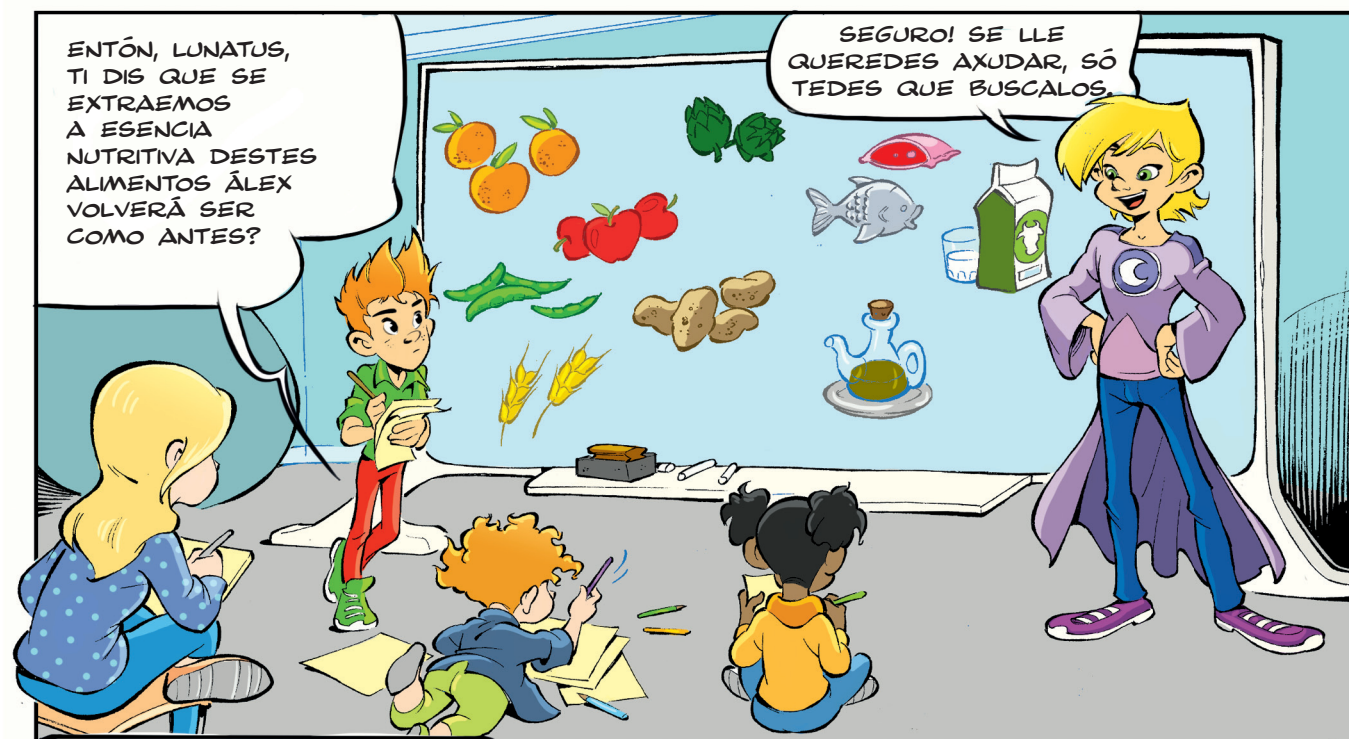
María

Eu son María. Practico deporte desde pequena. Formo parte de moitos dos equipos do colexio. Son áxil e forte, moi responsable e ordenada.









ENTÓN, LUNATUS, TI DIS QUE SE EXTRAEMOS A ESENCIA NUTRITIVA DESTES ALIMENTOS ÁLEX VOLVERÁ SER COMO ANTES?

SEGURO! SE LLE QUEREDES AXUDAR, SÓ TEDES QUE BUSCALOS.

VIAXAREDES POLO MUNDO PARA BUSCAR OS MELLORES INGREDIENTES. ANTES, DEBEMOS PREPARARNOS BEN.

VAMOS! NON PERDAMOS MÁIS TEMPO!

XAN, NON TAN RÁPIDO! HAI QUE PÓR ROUPA CÔMODA E QUENTAR.



BEBEDE AUGA PARA HIDRATARVOS. É MELLOR BEBER ANTES DE TER SEDE.



RESPIRADE PROFUNDA E PAUSADAMENTE...

EU NON SON TAN VELLO COMA TI! SON UN NENO E NON PRECISO PREPARARME, VOUME!



XAN, FAILLE CASO A LUNATUS!

POR FAVOR, ESCOITA!



DE SÚPETO, UNHA CAMBRA!



XAN, ESTÁS BEN?

TIÑAS OS MÚSCULOS FRÍOS E TENSOS. FORZÁCHELOS. POR ISO HAI QUE PREPARARSE BEN.



LUNATUS DÁLLE UNHA MASAXE E DI UNHAS PALABRAS MÁXICAS...



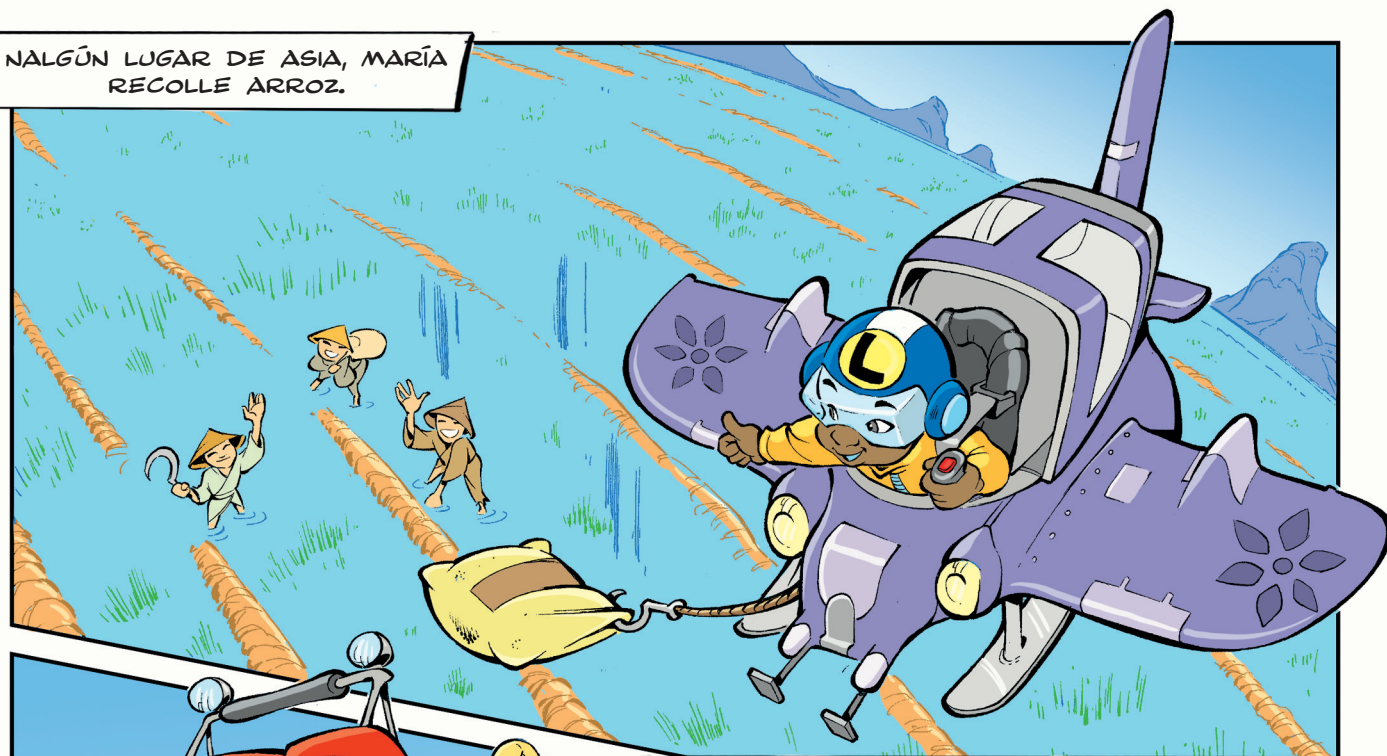
LLULLA, LLULLABI, ATAVIAN DERE...

SÍNTOO, XAN. NON PODES IR COAS RAPAZAS. AXUDARASME A PREPARAR O APARELLO QUE ELABORARÁ A APÓCEMA.

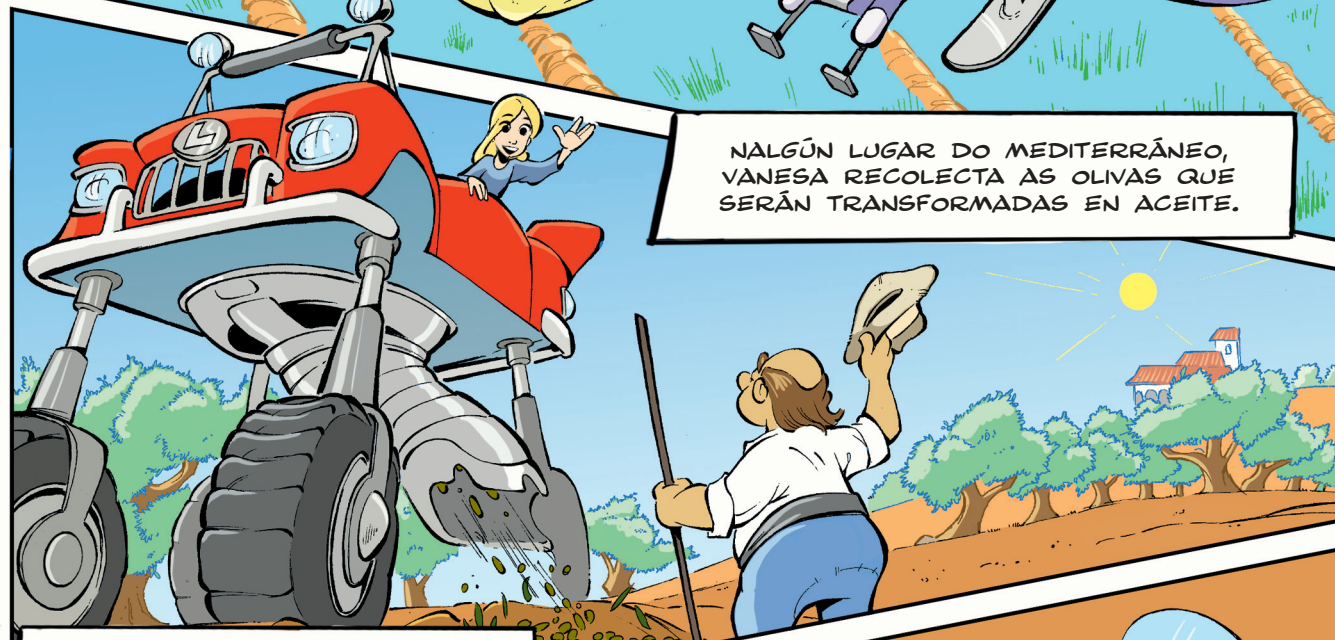
ESCOLLEDE UN VEHÍCULO PARA RECOLLER OS ALIMENTOS!



NALGÚN LUGAR DE ASIA, MARÍA RECOLLE ARROZ.



NALGÚN LUGAR DO MEDITERRÂNEO, VANESA RECOLECTA AS OLIVAS QUE SERÁN TRANSFORMADAS EN ACEITE.



NALGÚN LUGAR DE AMÉRICA, MARÍA REÚNE AS PATACAS NECESARIAS PARA A APÓCEMA.



MENTRES TANTO... ÁLEX SEGUE MEDRANDO MÃIS E MÃIS...



NALGÚN LUGAR DE ARABIA, LUCÍA RECOLLE DÁTILES.

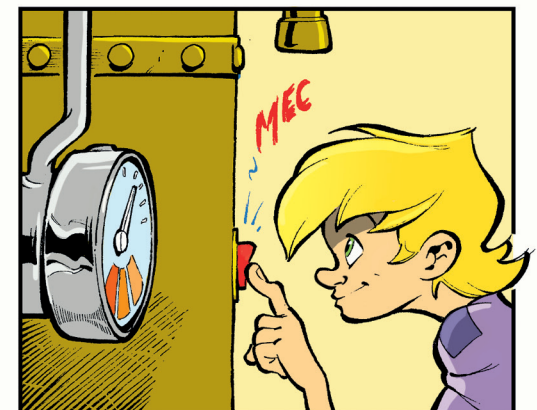
MOITÍSIMAS GRAZAS! AGORA DEBO REGRESAR PARA SOCORRER O MEU AMIGO.



OS INGREDIENTES ESTÁN LISTOS PARA QUE LUNATUS PREPARE A APÓCEMA.



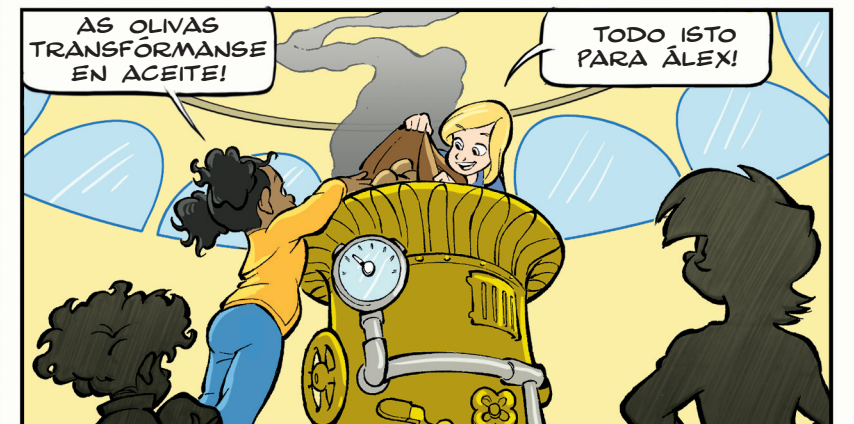
CON ESTE CONDENSADOR DE ESENCIAS NUTRITIVAS CONSEGUIREMOS A APÓCEMA NECESARIA PARA SALVAR A ÁLEX.



COAS PRÉAS, NON TIVEN TEMPO DE CREAR UN SILENCIADOR. BOTADE TODO DENTRO!



AS OLIVAS TRANSFORMANSE EN ACEITE!



TODO ISTO PARA ÁLEX!



DE SÚPETO...



BENNN! FANTÁSTICO!!
A POR ÂLEX!



PRON!!

XAN, AÍ
ESTÁ!
PROXECTA O
HOLOGRAMA!

Â ORDE! VEXO
AS RAPAZAS,
VENEN COA
APÓCEMA!



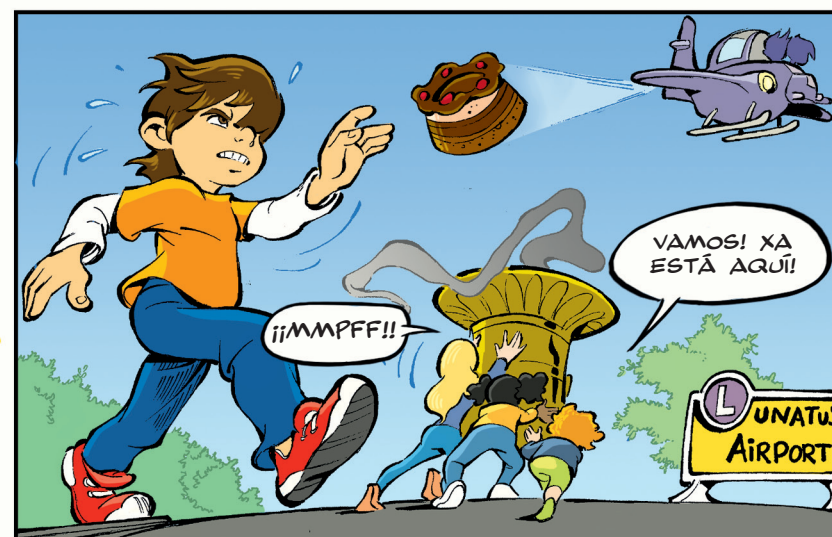
O HOLOGRAMA
PROXÉCTASE...

HUMM...?



ACELERA
LUNATUS!!! XA
NOS SEGUE!!!

TARRRTAAA.



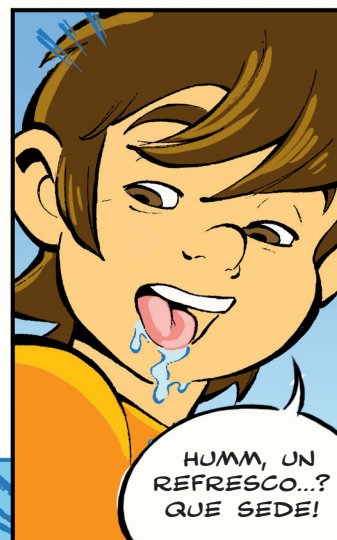
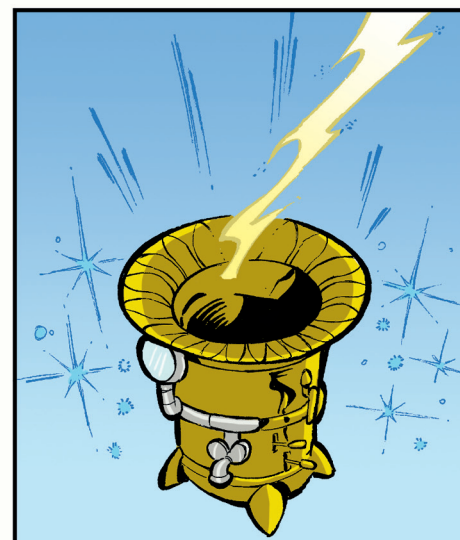
!!MMPPFF!!

VAMOS! XA
ESTÁ AQUI!

LUNATUS
AIRPORT



ILLUMINA,
ILLUMINATUS
EXE.



HUMM, UN
REFRESCO...?
QUE SEDE!

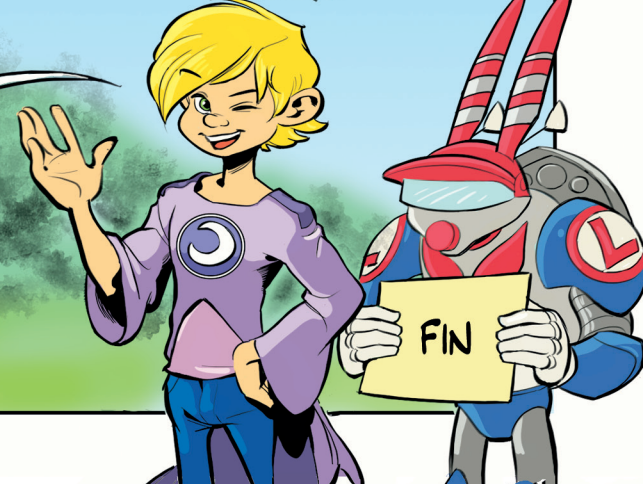
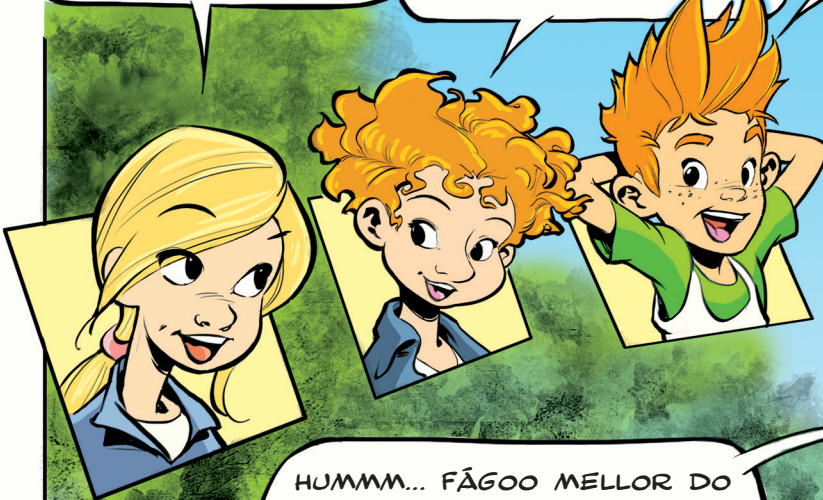
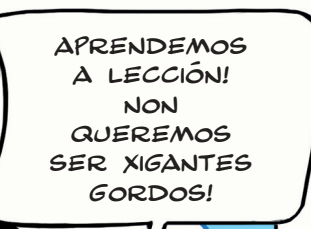
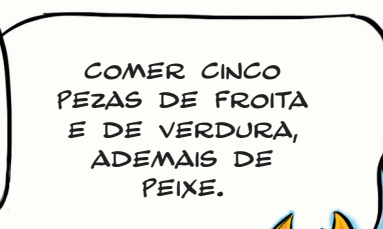
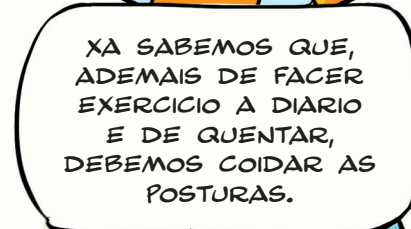


QUE ME
PASA?



ÂLEX!??

UNS MESES DESPOIS...



ACTIVIDADES para divertirte



1. A que deporte pertencen as seguintes expresións? Establece a correspondencia.

Estableix la correspondència.

Meter unha canastra

Dar unha brazada

Regatear

Facer cuña

Volea

Esquí

Fútbol

Balnocesto

Tenis

Natación

2. Que alimento é?

Són de colors, es mengen les dents i de vegades fan mal a la panxa.

L _ _ P E _ _ _ D _ _

É redonda, fresquiña e ten moita vitamina.

L _ _ _ N _ _ A

Ten a cor do amorodo, pero non o é. Quita a sede e está riquísima.

S A _ _ I A

Ten 3 vogais. Acompaña as ensaladas e é o rei do gaspacho.

T _ _ M _ _ T _



3. Continúa a serie e escolle a opción correcta.



Opción:



Opción:



Opción:



4. Sábelo?

Os vexetais e as hortalizas son alimentos sen graxas e pobres en calorías, polo que axudan a manter o peso e a combater a obesidade. Son ricas en VITAMINA A, B e C. Axudan a coidar a vista, a pel e o estómago.

Crese que a orixe da palabra VERDURA é precisamente a cor verde que teñen as follas e os talos.

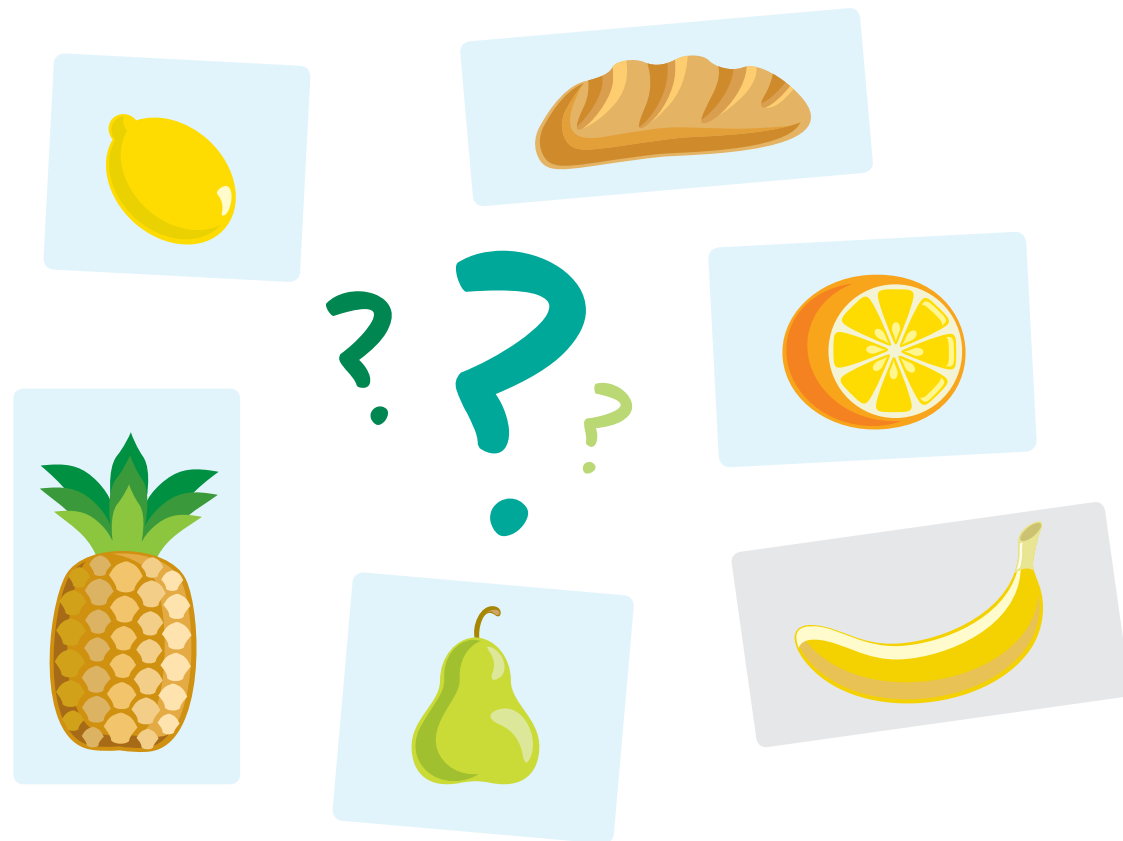
a) Que é máis grande, un cogombro ou un cogombro novo?

b) A cenoria, que parte da planta é?

c) Que verdura é laranxa?

d) Que verdura ten forma de árbore?

5. Señala o intruso.



b. Coloca os signos que faltan para completar as operacións:

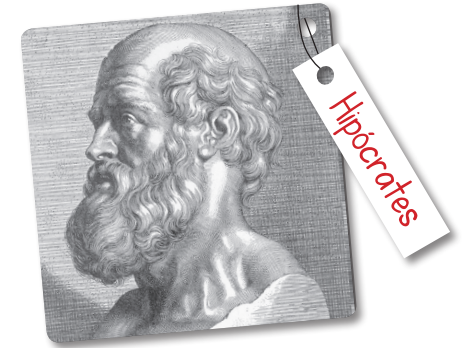
a) $6 \text{ lemon} + 7 \text{ pear} - 9 \text{ apple} + 8 \text{ banana} + 4 \text{ orange} = 16$

b) $17 \text{ pear} + 7 \text{ lemon} - 4 \text{ banana} \times 2 \text{ orange} + 4 \text{ apple} = 16$

c) $4 \text{ apple} \times 5 \text{ orange} + 10 \text{ lemon} + 14 \text{ pear} + 0 \text{ banana} = 16$

d) $12 \text{ banana} + 8 \text{ orange} \times 5 \text{ apple} + 10 \text{ pear} + 6 \text{ lemon} = 16$

7. Alimentación saludable.



"Que a comida sexa o teu alimento e o teu alimento sexa a túa medicina"

Esta frase é dun médico da Grecia antiga que se chamaba Hipócrates.
Escribiuna hai máis de 2.400 anos!

- a) Que as medicinas saben mellor se se acompañan de alimentos.
- b) Que a mellor medicina é alimentarse ben.
- c) Que as medicinas son máis importantes que os alimentos.

8. 10 Ideas para comer verdura e froita e non morrer de aburrimiento

1. Pela e corta unha cenoria e móllaa en queixo fundido.
2. Mestura a leituga con ananás, pasas e piñóns.
3. Os chicharos? Con millo están deliciosos.
4. Envolve follas de endivias con anacos de mazá.
5. Probaches algunha vez o bocadillo de cogombro e queixo? Repetirás.
6. Gústache a pizza? Proba a facela cuns anaquiños de ananás. Boísima!
7. Unha tortilla só de ovos? Con dados de cabaciña está para chupar os dedos!
8. Biscoito de cenoria para a merenda, verás que rico está!
9. Ensalada caprese: tomate, mozzarella, aceite e ourego. Hummm!
10. Fai unha cara no teu prato de puré de verduras cun chorro de aceite. Verás que divertido!



Soluciones

1. Meter unha canastra – baloncesto. Dar unha brazada – natación. Regatear – fútbol.
 Facer cuña – esquí. Volea – tenis.
 2. Larpeiradas. Laranxa. Sandía. Tomate.
 3. 1c, 2c, 3c.
 4. a) ☐ cogombro. b) ☐ raíz. c) ☐ cabaza. d) ☐ brócoli.
 5. ☐ pan. ☐ resto son froitas.
 6. a) +++ + b) - + c) + - + d) - - +
 7. b) ☐ Que a mellor medicina é alimentarse ben.

DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

1 Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.

2 Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.

3 **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

4 Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.

5 Aprofita **el temps lliure per fer exercici** i **jugar** amb la família i els amics.



6 Dedicar **menys de dues hores diàries** als jocs d'**ordinador**, a **Internet** i a la **televisió**.

7 **Protegeix-te l'esquena**. Seu bé i porta la motxilla correctament.

8 Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.



9 Recordar **dutxar-te diàriament**, **raspallar-te les dents** i **rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.



10 Cuida la teva **salut** per estar **sa i fort**.



UN XIGANTE NA CUADRILLA

Álex, Xan, María, Lucía e Vanesa forman unha singular cuadrilla. No colexio, un día, reciben unha charla sobre hábitos saudables. O invitado é o Profesor Lunatus, un mago de aspecto xuvenil que lles explica aos nenos todo o que sabe sobre cal é a alimentación máis saudable, con que frecuencia cómpre practicar deporte e que hábitos saudables deben ser realizados a diario para medrar sans e fortes.

No patio, despois da charla, a Álex empézalle a suceder algo estraño. O único que poden facer os seus amigos para salvalo é pedirlle axuda a Lunatus: el saberá que facer.

Se desexas máis información sobre o programa VIVIR EN SAÚDE da FUNDACIÓN MAPFRE, no que se inclúe Un xigante na cuadrilla, ou queres colaborar na súa difusión, enviarnos suxestións ou recibir máis información sobre actividades, pódeste pór en contacto connosco a través de:

www.vivirensalud.com
www.educatumundo.com



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

