

7-9 AÑOS

ALUMNO

# JUGAMOS TODOS

DESCUBRIENDO HÁBITOS SALUDABLES



CUADERNO DE ACTIVIDADES

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR  
EN  
SALUD**

**sm**



# JUGAMOS TODOS

DESCUBRIENDO HÁBITOS SALUDABLES





Este material ha sido realizado con la colaboración de la 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

Ignacio Oscoz Zudaire

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

**Coordinación editorial:** Carla Balzaretti

**Edición:** Marta Domínguez Gómez y Ana Moreno Medina

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

**Maquetación:** M.º Jesús Merinero

**Ilustraciones:** Avi y Luis Filella

**Fotografías:** Javier Calbet, Sonsoles Prada, María Pía Hidalgo, Sergio Cuesta/Archivo SM; Montse Fontich; Daniel Gale/DREAMSTIME; KEYSTONE; PHOTODISC; INGRAM; INGIMAGE; THINKSTOCK; ORANGESTOCK; ISTOCKPHOTO.COM; ABLESTOCK; STOCKBYTE

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2011

Paseo de Recoletos, 23  
28004 Madrid (España)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

© Ediciones SM, 2011

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino  
28660 Boadilla del Monte, Madrid (España)  
[www.grupo-sm.com](http://www.grupo-sm.com)

ISBN: 978-84-9844-326-4

Depósito legal: M-12417-2012

Impreso en la UE / *Printed in EU*

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenibles con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.

*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. Quedan exceptuadas de esta prohibición la reproducción y difusión de estos materiales para fines educativos o de investigación, no comerciales. Edición no venal. Prohibida su venta.*

## 1. PRESENTACIÓN

1.1 ¡Bienvenidos!	4
1.2 ¿Qué vamos a aprender en este cuaderno?	5
1.3 ¿Y qué hay del resto de la familia?	5

## 2. ACTIVIDAD FÍSICA (I)

2.1 La Pirámide de la Actividad Física para niños	6
<b>Ficha 1:</b> Construyendo mi propia pirámide	8
<b>Ficha 2:</b> Reportero por un día	9

## 3. ACTIVIDAD FÍSICA (II)

3.1 La Pirámide de los Hábitos Saludables	10
<b>Ficha 3:</b> Verdadero o falso	12
<b>Ficha 4:</b> Una carta para mí	13

## 4. ALIMENTACIÓN

4.1 La Pirámide de la Alimentación	14
<b>Ficha 5:</b> El rap de la vida	16

## 5. HIGIENE

5.1 ¡La mochila!	18
<b>Ficha 6:</b> Crucigrama postural	22

## 6. PARA REPASAR ..... 24

## 7. DECÁLOGO ..... 28

## 8. VOCABULARIO ..... 30

## SOLUCIONARIO ..... 32



# 1. PRESENTACIÓN



## 1.1 ¡Bienvenidos!

**¡Hola! Somos Lidia, Carlos y algunos amigos más,** y nos gustaría que, junto con FUNDACIÓN MAPFRE, nos acompañaras para descubrir algunos de los secretos de una vida saludable.

¿Te vienes con nosotros? ¡Abre los ojos y presta atención!

**¡El futuro está en tus manos!**



**NOMBRE:** .....

**APELLIDOS:** .....

**CURSO:** .....

**COLEGIO:** .....



## 1.2. ¿Qué vamos a aprender en este cuaderno?

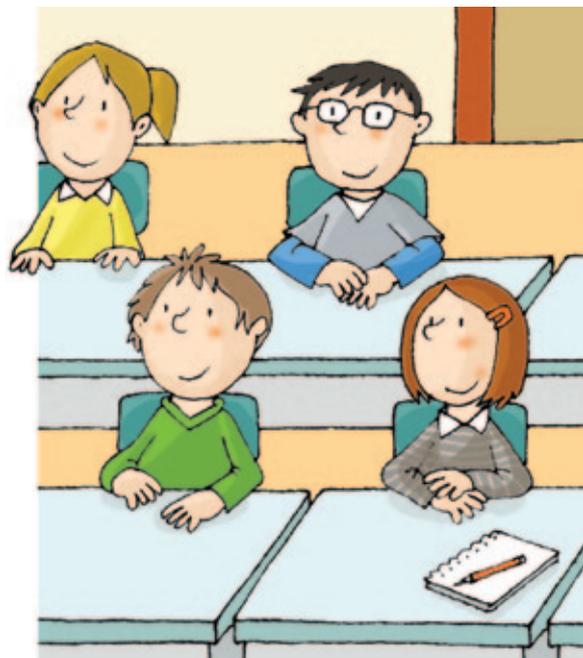
En este cuaderno son muchos los secretos que vamos a descubrir juntos.

Conoceremos más sobre la práctica de la **actividad física** y crearemos nuestra propia **Pirámide de la Actividad Física adaptada para nosotros**.

Descubriremos la **Pirámide de los Hábitos Saludables** y comprobaremos lo que hemos aprendido en un ejercicio de "Verdadero o falso", solo para valientes.

Trabajaremos con la **Pirámide de la Alimentación** y seremos compositores de música por un día para crear un rap de la alimentación con todo lo aprendido.

Por último, aprenderemos a elegir **la mochila** más adecuada para cada uno de nosotros y llegar a comprender, así, su importancia.



## 1.3 ¿Y qué hay del resto de la familia?

Todo lo que aprendas lo puedes compartir con tus hermanos, tus padres, tus abuelos...

Te lo agradecerán toda la vida ya que **el cuidado de la salud no tiene edad**.

¿Estás preparado para descubrir los secretos de una vida saludable en movimiento?

Si lo estás... **¡Adelante!**



## 2. ACTIVIDAD FÍSICA (I)



### 2.1 La Pirámide de la Actividad Física para niños

**La Pirámide de la Actividad Física adaptada para nosotros** es una representación gráfica (un dibujo) que nos ayuda a comprender la importancia de saber elegir el tipo de actividad y las veces que se debe realizar por semana para que sea beneficioso para la salud.

*No solo es importante hacer actividad física; es igual de importante saber qué actividades hacer y cuántas veces a la semana.*



Como puedes ver en el dibujo de la página siguiente (Figura 1):

- En **la base** de la pirámide se recomiendan actividades que debemos practicar todos los días, como ir caminando al colegio, ayudar en casa (por ejemplo, hacer la compra), subir las escaleras o pasear al perro (si se tiene, claro).
- El **nivel 1** recoge actividades que mejoran nuestra resistencia, como una carrera suave, nadar a un ritmo tranquilo, jugar al fútbol o bailar.
- El **nivel 2** agrupa actividades en las que desarrollamos la fuerza y la flexibilidad, como el judo, la gimnasia o el senderismo.
- El **nivel 3** reúne las actividades de carácter más sedentario que habría que hacer las menos veces posible, como ver la televisión, jugar a la consola o sentarse delante del ordenador.



#### NUESTRA RECOMENDACIÓN BÁSICA

- *Una hora de actividad física todos los días*
- *Actividades de fuerza y flexibilidad 2-3 veces a la semana*

# Pirámide de la Actividad Física para niños

Figura 1

## NO MÁS DE DOS HORAS AL DÍA

- Televisión
- Ordenador
- Videoconsola



## NIVEL 3

## 2-3 VECES A LA SEMANA

- Senderismo, escalada
- Estiramientos
- Montar en bicicleta
- Yudo
- Ejercicios de fuerza: trepar, abdominales...



## NIVEL 2 (FUERZA Y FLEXIBILIDAD)

## 3-5 VECES A LA SEMANA

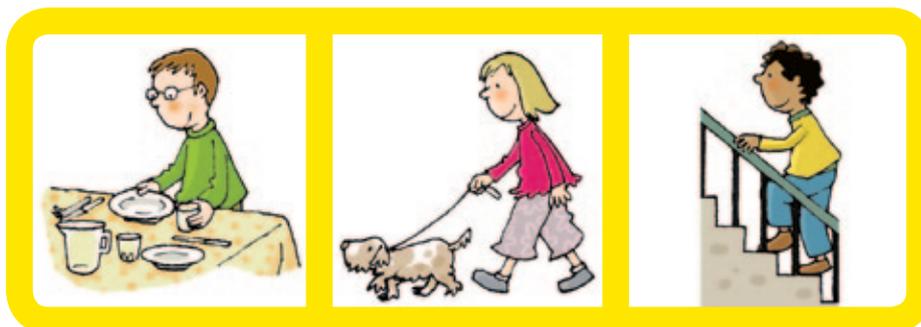
- Natación
- Baloncesto, fútbol...
- Baile
- Carrera suave
- Clase de Educación Física



## NIVEL 1 (RESISTENCIA)

## TODOS LOS DÍAS

- Jugar en el patio
- Ayudar en casa
- Subir escaleras
- Andar de casa al cole
- Pasear al perro



## BASE



# 2. ACTIVIDAD FÍSICA (I)

## FICHA 1

## Construyendo mi propia pirámide

¿Conoces a los faraones egipcios? ¿Y a la civilización maya? Todos ellos construyeron grandes pirámides que todavía hoy se conservan. ¿Serías capaz de crear tu propia pirámide?

Con la actividad que te proponemos a continuación queremos que entiendas qué tareas debemos y podemos hacer todos los días, y cuáles debemos hacer de vez en cuando.

Si quieres saber más sobre las pirámides pregunta a tu profesor.



### Actividad

Ahora rellena esta pirámide con las actividades físicas que tú sueles realizar.

#### ¡Tienes que ser sincero!

Si ves la televisión o juegas a la consola todos los días, tienes que incluirlas en la parte inferior.

Después, compara tu pirámide con la que te proponemos en la página anterior (Figura 1) y mira si tus hábitos son los correctos. También puedes compararla con las de tus compañeros o con la de tus padres.

**POCAS VECES  
A LA SEMANA**

.....  
.....  
.....

**2-3 VECES A LA SEMANA**

.....  
.....  
.....

**3-5 VECES A LA SEMANA**

.....  
.....  
.....

**TODOS LOS DÍAS**

.....  
.....  
.....

*¡Ayuda a tus amigos  
a descubrir  
los secretos de  
la actividad física!*



Ahora vas a jugar a ser un periodista. Entrevista a uno o a varios de tus compañeros para comprobar si sus hábitos son saludables respecto a la práctica de la actividad física.

Nombre del reportero: ..... Nombre del entrevistado: .....

- ¿Cómo sueles regresar habitualmente a casa desde el colegio? (Coche, andando, transporte público).  
.....
- ¿A qué distancia está? (En metros, kilómetros o minutos).  
.....
- Si vas andando ¿cuánto tardas?  
.....
- ¿En qué piso vives? ¿Sueles subir en ascensor o andando?  
.....
- ¿Haces actividad física en los recreos? ¿Cuánto tiempo?  
.....
- ¿Haces alguna actividad extraescolar deportiva? ¿Cuál? ¿Cuántas horas a la semana?  
.....
- ¿Y los fines de semana? ¿Hay lugares cercanos a tu casa para realizar actividad física?  
.....

Marca, en los cuadros siguientes, el intervalo de tiempo diario que dedica tu compañero a la práctica de la actividad física. Después, mira en qué nivel está y proponle algunas ideas para mejorar sus hábitos. Pasados unos meses, comprobad si el círculo cambia de color.

0-30 min <b>MUY BAJA</b>	30-60 min <b>BAJA</b>	60-75 min <b>NORMAL</b>	75-90 min <b>BUENA</b>	+ 90 min <b>MUY BUENA</b>
-----------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------

### RECOMENDACIONES PARA TU COMPAÑERO

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



# 3. ACTIVIDAD FÍSICA (II)



## 3.1. La Pirámide de los Hábitos Saludables

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, lo puedes ver en la página siguiente (Figura 2).

- En **la base** se proponen hábitos diarios, como realizar una hora de actividad física, ducharse, lavarse las manos, lavarse los dientes, comer 5 veces al día o dormir entre 8 y 10 horas.
- El **nivel 1** aconseja realizar entre 3 y 5 veces por semana actividades como el estudio, la lectura o el juego en los parques, practicar algún deporte.
- El **nivel 2** recomienda hacer unas 2-3 veces a la semana ejercicios de fuerza y flexibilidad, entrenar, visitar bibliotecas o museos y conocer lugares nuevos aprovechando el tiempo libre.
- El **nivel 3** recoge actividades que se deben realizar de vez en cuando, como ver la televisión o jugar a la consola.



*La Pirámide de la Alimentación siempre debe ir acompañada de la Pirámide de la Actividad Física y la Pirámide de los Hábitos Saludables. Las tres juntas son la guía perfecta para una vida saludable.*

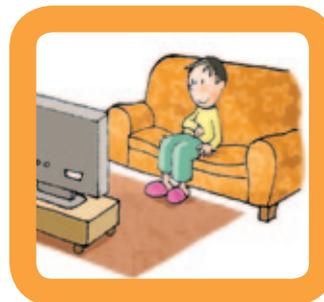


# Pirámide de los Hábitos Saludables\*

Figura 2

## NO MÁS DE DOS HORAS AL DÍA

- Televisión
- Ordenador
- Videoconsola



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
- Deberes
- Leer
- Hacer deporte



NIVEL 1

## TODOS LOS DÍAS

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



BASE

\* Adaptada de la pirámide de GONZÁLES GROSS, M.; LORENTE-GÓMEZ, J. J.; VALTUEÑA, J.; ORTIZ, J. C., y MELÉNDEZ, A. *The healthy lifestyle pyramid for children and adolescents*. Nutr. Hosp., 2008, 23(2), pp. 159-168.



# 3. ACTIVIDAD FÍSICA (II)

## FICHA 3 Verdadero o falso

Con esta actividad demostrarás cuánto sabes realmente sobre los estilos de vida saludables y los que no lo son.

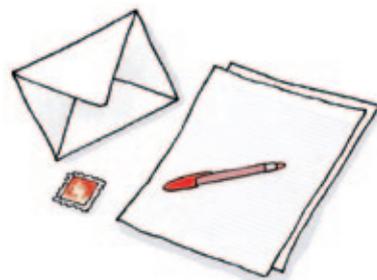
¿Serás capaz de responder correctamente?

Conocemos todos los secretos de la **Pirámide de los Hábitos Saludables**. Señala verdadero (V) o falso (F).

- 1 Se recomienda dormir 7 horas diarias. ....  V  F
- 2 Debemos hacer 5 comidas al día. ....  V  F
- 3 Leer y jugar a la consola son actividades que se deben realizar pocas veces a la semana. ....  V  F
- 4 La pirámide más importante es la de los alimentos. ....  V  F
- 5 Hay que realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad entre 2 y 3 veces a la semana. ....  V  F
- 6 Se recomienda hacer una hora de actividad física diaria. ....  V  F
- 7 La higiene corporal es lo mismo que la higiene postural. ....  V  F
- 8 En la Pirámide de los Hábitos Saludables ver la televisión y jugar en el ordenador se hallan en la base de la pirámide. ....  V  F



Escribe una carta con todo lo que vas a hacer para mejorar tus hábitos. Dentro de dos meses vuelve a leerla y comprueba si has cumplido tus promesas.



LUGAR:

FECHA:

*Ahora que conozco los secretos de una vida saludable he decidido que a partir de hoy voy a*

Firma



# 4. ALIMENTACIÓN



## 4.1 La Pirámide de la Alimentación

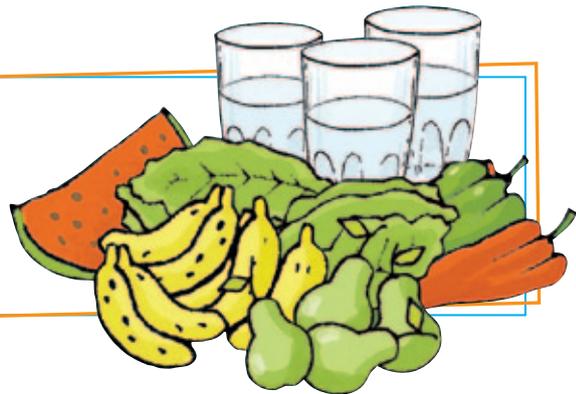
**La Pirámide de la Alimentación** es, como ya sabes, una representación gráfica sencilla que nos informa sobre qué tipos de alimentos hay que comer, en qué cantidades y con qué frecuencia, es decir, cuántas veces cada día o cada semana.

La primera Pirámide de la Alimentación se realizó en los Estados Unidos de América en 1992. Pero **no existe una única Pirámide de la Alimentación**, ya que podemos encontrar multitud de pequeñas diferencias en función del país de origen, dado que cada cultura y país cuentan con productos y costumbres distintas. Vamos a ver la Pirámide de la Alimentación (Figura 3) en la siguiente página.

- En **la base** encontramos las cosas que hay que comer diariamente.
- En **la parte de arriba**, las que hay que comer muy de vez en cuando.

### RECUERDA:

*Al día tienes que tomar 3-5 porciones de fruta o verdura y beber 8-10 vasos de agua.*



### EL AGUA

- *No debemos olvidar que  $3/4$  partes de nuestro cuerpo está formado por agua.*
- *Mucha de esa agua se pierde por la orina, la respiración o el sudor.*
- *Por eso en la base de la pirámide se recomienda beber 8-10 vasos de agua al día.*

# Pirámide de la Alimentación

Figura 3



**DE VEZ EN CUANDO:**  
Dulces, refrescos y aperitivos



**3-4 VECES/SEMANA:** Huevos, pescado, legumbres y carne



**2-4 RACIONES/DÍA:** Lácteos y derivados



**3-4 RACIONES/DÍA:** Aceite y frutos secos



**3-5 RACIONES/DÍA:** Frutas y verduras



**6-8 RACIONES/DÍA:** Pasta, arroz, cereales, pan y patatas



**8-10 VASOS DE AGUA AL DÍA**

# 4. ALIMENTACIÓN

## FICHA 5 El rap de la vida

¿Sabes lo que es un rap?

Pregunta a tus amigos y a los profesores si no lo sabes...

Seguro que más de una vez has soñado con subirte a un escenario y cantar tus canciones favoritas. Te proponemos que hagas de músico durante un rato y te inventes un rap que hable sobre la buena alimentación, los alimentos más recomendados, la pirámide...

### Actividad

Para eso te vamos a enseñar un truco: primero, elige alguna palabra que hable de alimentación y busca otra que rime con ella. Por ejemplo: **alimentación y acción**. Ahora solo tienes que inventarte alguna frase que tenga sentido, por ejemplo:



Si eres un chico al que le gusta la acción,  
sigue la Pirámide de la Alimentación.

Naranja, manzana, pera y melón,  
como son frutas comeré un montón.

También te dejamos un rap muy divertido  
y que nos encanta, que resume los secretos  
de una vida llena de salud.

Es el **rap de la vida**.

*¡Apréndetelo y rapéaselo a tus amigos!*



## EL RAP DE LA VIDA

Pasamos del sofá y los juegos **sedentarios**,  
hacemos ahora ejercicios **diarios**.

Cambio la palmera por buenas **natillas**,  
cambio la consola por las **zapatillas**.

Ya es la hora, ya ha llegado el **momento**,  
pongamos el cuerpo en **funcionamiento**.

Anda, siéntate y camina **recto**,  
así tendrás siempre un cuerpo **perfecto**.

Si subes a casa y estás sin **aliento**,  
tienes que empezar una vida en **movimiento**.

(Repite el rap tantas veces como quieras...)



## ¡Ahora te toca a ti!

Pon a prueba tu creatividad e inventa la letra de un rap.



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....





## 5.1. ¡La mochila!

La higiene postural consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la espalda sea lo menor posible. En este capítulo vamos a conocer más a una amiga que nos acompañará durante muchos muchos años en la escuela y el instituto: **la mochila**.

También hay que saber que un mal uso de la mochila puede convertirla en uno de los grandes enemigos de nuestra espalda.

Para conocer más sobre la mochila vamos a responder a algunas preguntas.

### ¿Cuáles son las partes de la mochila?

#### RESPALDO ACOLCHADO

Se adapta mejor a la espalda que una mochila rígida.

#### ASA

En las mochilas con ruedas, el asa suele ser adaptable a la altura de cada niño. Sirve para empujar la mochila, subirla o colgarla.

#### TIRANTES

Deben ser regulables, acolchados y con un ancho mínimo de 4-5 centímetros. Serán más cómodas y se adaptan mejor a cada alumno.

#### SISTEMA DE SEPARACIÓN DE INTERIORES

Ayuda a ordenar y a saber dónde colocar los materiales más grandes y pesados cerca de la espalda.



#### CINTURÓN LUMBAR

Reparte el peso y descarga los hombros, además de conseguir que el contenido no vaya de un lado a otro mientras se camina.



## ¿Qué tipos de mochila hay?

Los tipos de mochila más comunes son dos:

- Las mochilas de espalda de uno o dos tirantes.
- Las mochilas de ruedas.



## ¿CUÁL ES LA MOCHILA IDEAL?

- Aquella que *descansa y se adapta* a la curva de la espalda.
- Cuya parte baja queda *5 centímetros* por encima de nuestra cintura.
- Que *tenga un tamaño adecuado* a nuestra edad y talla.
- La que tiene ruedas, además, *evita transportar el peso* en la espalda.

Una mochila que no cumpla estas condiciones puede producir dolores de espalda.



## ¿Cómo organizo la mochila?

Esto es muy importante, pero muchas veces no le prestamos demasiada atención. Las prisas por salir de casa o de clase pueden provocar que llevemos la mochila de cualquier manera. Por eso es imprescindible dedicar unos minutos a organizarla y a llevar en ella lo estrictamente necesario. Nuestro cuerpo nos lo agradecerá.

A la hora de repartir los materiales en la mochila, los más pesados y grandes irán pegados a la espalda. Los menos pesados irán en la zona más alejada o en los bolsillos exteriores.



## ¿Cómo me coloco la mochila?

El momento de levantar la mochila es también uno de los más importantes. Cuando nos colocamos la mochila, es recomendable:

- Doblar las rodillas, no forzar la espalda.
- Mantener la espalda recta.
- Hacerlo de forma lenta y no de un tirón.
- Hacer fuerza con las piernas y un poco con los brazos.
- Antes de levantarla, colocarla cerca del cuerpo.

**UN TRUCO:** Antes de meter los libros, coloca la mochila vacía encima de la mesa. Organízala colocando el peso tal y como has aprendido. Cuando esté preparada, sitúa los tirantes hacia ti, gírate y ponte la mochila. En esta postura correcta, aprieta los tirantes y, si puedes, átate el cinturón. ¡Verás qué fácil!



## ¿Cuánto tiene que pesar mi mochila?

El peso recomendado de la mochila tiene relación con el peso de cada uno. Se recomienda que no sea más del **10 % de nuestro peso**. Por eso hay que llevar solo lo necesario.

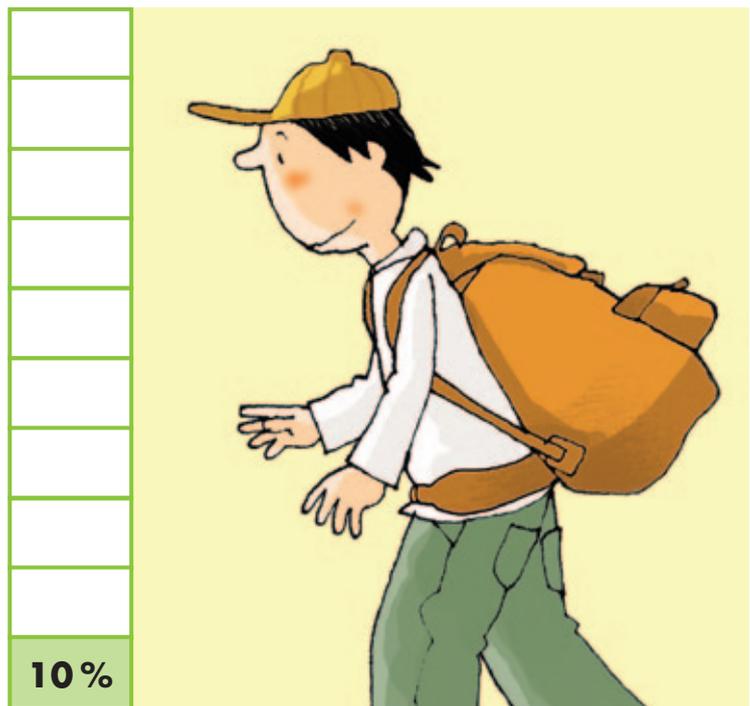
Si algún día tienes que llevar más del 10 %, es mejor repartir el peso y llevar algunas cosas en las manos.

$$\text{PESO DE LA MOCHILA (KG)} = \frac{\text{NUESTRO PESO (KG)} \times 10}{100}$$

### EJEMPLO:

- Juan pesa 35 kg.  
¿Cuánto debe pesar como máximo la mochila de Juan?
- **3,5 kg** es el peso máximo de la mochila de Juan.

Un truco para calcularlo más fácilmente: escribe tu peso y pon una coma entre los dos números. Ese es el peso máximo que debes transportar en tu mochila.



### ¡AHORA CALCULA EL TUYO!

TU PESO:

PESO ADECUADO DE LA MOCHILA:

# 5. HIGIENE

## FICHA 6

## Crucigrama postural

¿Estás dispuesto a enfrentarte a este reto del crucigrama postural?

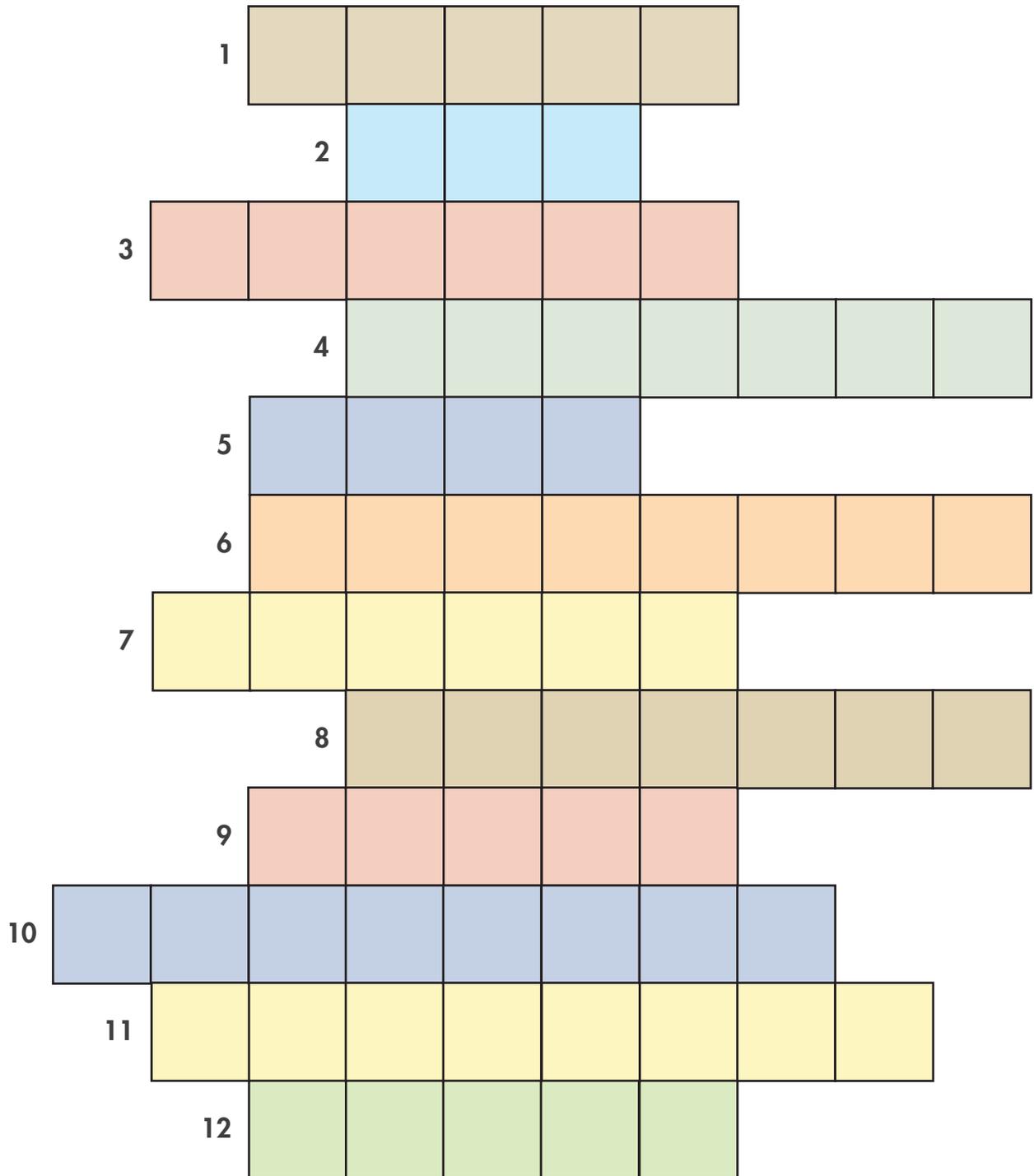
Lee atentamente el capítulo anterior y después atrévete a completar el crucigrama sin mirar "la chuleta". Si cuando termines te faltan casillas por rellenar, entonces puedes ayudarte de ella. Preparados, listos... El tiempo comienza... ¡Ya!



- 1 Cuando levanto peso, mi espalda debe estar .....
- 2 Sirve para colgar la mochila en la pared, en la percha, ...
- 3 Si mi mochila pesa demasiado es muy recomendable que lleve .....
- 4 Si compras una adecuada, tu espalda te lo agradecerá toda la vida.
- 5 El peso de la mochila debe ser un ..... % de nuestro peso.
- 6 Al cuidado de las posturas de nuestro cuerpo cuando nos sentamos, caminamos o levantamos peso se le llama higiene .....
- 7 Solo tenemos uno y hay que cuidarlo mucho.
- 8 Es el conjunto de huesos que soporta todo el peso de la espalda, los brazos y la cabeza.
- 9 Entre el final de la mochila y la cintura tiene que haber aproximadamente ..... cm.
- 10 Cuando me agacho es mejor doblarlas que forzar la espalda.
- 11 Es recomendable que sean dos y sean acolchados.
- 12 El nombre de este programa es "Vivir en .....", y este libro es parte de él.



# Crucigrama postural



# 6. PARA REPASAR

## Descubre el secreto

Ahora te proponemos una divertida actividad para hacer en grupo o individualmente. Localiza cada uno de los símbolos en el siguiente abecedario y descifra el gran secreto de la vida saludable en la página siguiente.



El secreto de una vida saludable es...

.....  
.....

# 6. PARA REPASAR

Para terminar, Carlos te propone una divertida actividad para hacer en grupo o individualmente. Tienes que intentar rellenar los cuadros con palabras que comiencen por la letra de la primera columna de la izquierda\*. Cada cuadro que completes correctamente será un punto y si completas la fila entera sumarás 3 puntos más.

	NOMBRES	DEPORTES/JUEGOS
C	..... ..... .....	..... ..... .....
A	..... ..... .....	..... ..... .....
R	..... ..... .....	..... ..... .....
L *(en deportes: que contenga la L)	..... ..... .....	..... ..... .....
O *(en deportes: que contenga la O)	..... ..... .....	..... ..... .....
S	..... ..... .....	..... ..... .....



Compite solo, con uno o varios amigos y tomaros el tiempo que sea necesario.

¡PREPARADOS, LISTOS... YA!



ALIMENTOS	PAÍSES/CIUDADES	PUNTOS TOTALES
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....



# DECÁLOGO DE HÁB

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

**2** Procura beber **de 8 a 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.



## ACTOS SALUDABLES



6

Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **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**.



## 8. VOCABULARIO

- **Actividad física:** Es cualquier movimiento voluntario del cuerpo que produce un gasto de energía. Las actividades físicas más frecuentes que se realizan en la vida cotidiana son cargar con la mochila, montar en patinete, jugar a la pelota, realizar las tareas del hogar o ir a la compra.
- **Alimentación saludable:** Es aquella alimentación variada y equilibrada que aporta todos los nutrientes necesarios para el correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- **Cifosis:** Curvatura de la columna vertebral hacia afuera de 45° o más, perdiendo toda o parte de la habilidad para moverse hacia dentro.
- **Condición física (forma física):** Capacidad o cualidad (resistencia, flexibilidad, fuerza) que se requiere para realizar actividades físicas.
- **Deporte:** Es el ejercicio físico de competición que se regula con unas normas.
- **Ejercicio físico:** Es un movimiento planificado e intencionado, diseñado para estar en forma y gozar de buena salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, el aeróbic, montar en bicicleta, e incluso algunas aficiones activas, como la jardinería o el baile.
- **Equilibrio energético:** Es la cantidad de calorías que una persona ingiere diariamente en relación con las que quema.
- **Escoliosis:** Desviación lateral de la columna vertebral.
- **Higiene postural:** Consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la espalda sea la menor posible.
- **Índice de masa corporal (IMC):** Fórmula que se utiliza para determinar la relación peso-talla de una persona. Se obtiene dividiendo el peso de una persona (Kg) por la altura al cuadrado.  
 $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ .
- **Kilocaloría (Kcal):** Unidad tradicional para la medida de la energía o del valor calórico de los alimentos.
- **Lordosis:** Es la curvatura fisiológica de la columna en la región cervical o lumbar.
- **Metabolismo basal (MB):** Cantidad mínima de energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en reposo.
- **Nutrición:** Ciencia que estudia los diferentes procesos de ingestión, transformación y utilización que sufren los alimentos para poder llevar a cabo las funciones vitales.
- **Nutrientes:** Componentes que forman parte de los alimentos. Se clasifican en hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.



- **Obesidad:** Exceso de grasa del cuerpo, que puede conllevar la aparición de otras enfermedades perjudiciales para la salud, como la diabetes o la enfermedad coronaria.
- **Ración:** Porción estandarizada que se acostumbra a servir de los alimentos.
- **Sedentarismo:** Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. Las personas sedentarias desarrollan más enfermedades que las activas.



# SOLUCIONARIO

NOMBRES	DEPORTES/JUEGOS	ALIMENTOS	PAÍSES/CIUDADES
Carlos Claudia Cintia	Catamarán Carrera Ciclismo	Calabaza Coco Cereales	Corea China Colombia
Alberto Alfonso Álvaro	Atletismo Automovilismo Aerobic	Almendras Alcachofas Arroz	Amsterdam Acapulco Alicante
Raúl Roberto Rubén	Rafting Remo Rodeo	Riñones Rúcula Remolacha	República del Congo Rusia Rumanía
Laura Lidia Luis	Lanzamiento de jabalina Lucha Vela	Lechuga Leche Lubina	Letonia Lituania Lugo
Oscar Orlando Olga	Yudo Submarinismo Natación	Ostras Olivas Oreja	Oviedo Oporto Orlando
Sara Sandra Silvia	Senderismo Surf Skateboard	Sandía Sal Sardinas	Sevilla Suiza Suecia

(Página 26 y 27)

 E	 Q	 U	 I	 L	 I	 B	 R	 A	 D	 A
 M	 E	 N	 T	 A	 C	 I	 O	 N		
 S	 I	 C	 A	 Y	 U	 N	 A	 A	 L	 I
 A	 C	 T	 I	 U	 I	 D	 A	 D	 F	 I
 L	 A	 H	 I	 G	 I	 E	 N	 E	 L	 A

## 3 Para repasar (página 24 y 25)

1. Recta; 2. Asa; 3. Ruedas; 4. Mochila; 5. Diez; 6. Postural; 7. Cuerpo; 8. Columna; 9. Cinco; 10. Rodillas; 11. Tirantes; 12. Salud.

## 2 Ficha 6 (página 22): Crucigrama Postural.

1. F; 2. V; 3. F; 4. F; 5. V; 6. V; 7. V; 8. F

## 1 Ficha 3 (página 12): Verdadero o falso.



Si has leído *Jugamos todos* ya conoces a Lidia, Carlos y sus amigos. Ahora vas a aprender con ellos hábitos saludables que debes introducir en tu vida para crecer sano y fuerte. Además, tendrás que resolver los divertidos juegos que te proponen.

Es importante que al mismo tiempo que te diviertes leyendo pienses cuál es la alimentación más saludable que hay que llevar, con qué frecuencia es necesario practicar deporte y qué hábitos saludables deben ser realizados a diario.

El proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, del que este cuaderno de actividades forma parte, desarrolla materiales educativos dirigidos a los padres, a los niños y a los adolescentes, así como a los profesionales de la educación, de la sanidad, etc. VIVIR EN SALUD es para todos y en él participamos todos.

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

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

