

5-7 AÑOS

# ¿Ha encogido el jersey?

LOS 10 SECRETOS DE PIPO Y TUNO



GUÍA DEL PROFESOR

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR  
EN  
SALUD**

**sm**

PROFESOR

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

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 Minguenza Sebastián y Alicia Rodríguez Díaz

**Coordinación editorial:** Carla Balzaretto Flores

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

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

**Maquetación:** Paco Sánchez

**Ilustraciones:** Margarita Menéndez y Enrique Cordero

**Fotografías:** Javier Calbet, Sonsoles Prada/Archivo SM; Montse Fontich; Nicola Sutton/PHOTODISC; Ryan Pike, Nikolay Petkov, Izaokas Sapiro/DREAMSTIME; PHOTOALTO/QUICK IMAGE STOCK, S.L.; JUPITER IMAGES/GETTY IMAGES; IMAGE 100/AGE FOTOSTOCK; PHOVOIR; INGIMAGE; THINKSTOCK; STOCKDISC; ABLESTOCK; 123RF

© 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: 978-84-9844-325-7

Depósito legal: M-12149-2012

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.*

# Índice

|   |    |
|---|----|
| 1. Presentación .....   | 4  |
| 2. Objetivos .....  | 4  |
| 3. ¿Cómo funciona la guía del profesor y el cuaderno de actividades del alumno? ..... | 5  |
| 4. Actividad física   |    |
| 4.1 La actividad física en 1.º Ciclo de Primaria .....                                | 8  |
| 4.2 Sesión práctica: ¡Me gusta el mueve, mueve! .....                                 | 10 |
| 5. Alimentación (I)   |    |
| 5.1 ¿Por qué hay que desayunar? .....   | 11 |
| 5.2 Sesión práctica: Tuno y el desayuno .....   | 13 |
| 6. Alimentación (II)  |    |
| 6.1 ¡Cinco comidas al día... para tener energía! .....                                | 14 |
| 6.2 Sesión práctica: La salud marca el ritmo .....                                    | 16 |
| 7. Higiene postural   |    |
| 7.1 ¡Mimando nuestra espalda! .....   | 17 |
| 7.2 Sesión práctica: Policía postural .....   | 19 |
| 8. ¿Sabrías decirme...? .....   | 20 |
| 9. Solucionario del libro del alumno .....  | 21 |
| 10. Decálogo .....  | 22 |
| Bibliografía .....  | 24 |

# 1. PRESENTACIÓN

La campaña **Vivir en Salud** de FUNDACIÓN MAPFRE nace con la intención de hacer reflexionar y propiciar actuaciones que repercutan de forma directa en los estilos de vida y en un desarrollo saludable de nuestro entorno social, familiar y laboral.

FUNDACIÓN MAPFRE, a través de **Vivir en Salud**, desarrolla una serie de acciones relacionadas con la alimentación sana y la actividad física, con el objetivo de ayudar a una mejora de la calidad de vida de la sociedad actual.

Cuestiones como la obesidad, la mala nutrición y las enfermedades cardiovasculares entre otras, nos plantean nuevos retos que venimos observando en las aulas y que debemos afrontar desarrollando intervenciones novedosas, como las que les presentamos en los materiales de la campaña.

Hay que lograr introducir "cambios de hábitos" que alienten mejoras en cuestiones importantes relacionadas con la calidad de vida actual y futura. Todo ello sin olvidar el papel fundamental que cumplen los padres en la educación de sus hijos; sin su colaboración y participación es difícil avanzar.

Se entiende la salud como un proceso dinámico en el que el alumno debe sentirse en consonancia consigo mismo y con el entorno en el que vive donde es fundamental el respeto a su cuerpo, a los demás, a sus valores, sentimientos, diferencias, necesidades físicas y emocionales. Estos pilares son los que sustentan todo el trabajo que FUNDACIÓN MAPFRE ha realizado, realiza y realizará.

Los materiales gratuitos que componen este programa se distribuyen por edades: un ciclo de 5 a 7 años, un segundo ciclo de 7 a 9, un tercero de 9 a 11, y un último de 11 a 13 años. En cada franja de edad nos encontramos:

- **Libro de lectura.** Se aconseja su lectura previa al trabajo con los materiales. Ver relación de títulos en página 6.
- **Guía del profesor.**
- **Cuaderno de actividades** del alumno.
- **Decálogo** de hábitos saludables.

## 2. OBJETIVOS\*

### Objetivos para el profesorado

- Proporcionar una serie de recursos educativos que puedan ser aplicados en el funcionamiento de la clase y fuera de ella, modificando malos hábitos de alimentación, reduciendo la baja práctica de actividad física y corrigiendo problemas posturales.
- Motivar y situar al profesorado como referente de todos los agentes de cambio participantes en el proceso educativo, con el fin de tratar problemas relacionados con la mala alimentación y la falta de actividad física.

### Objetivos para el alumno

- Aprender conceptos relacionados con la salud: actividad física, alimentación correcta e higiene postural.
- Adquirir, experimentando por sí mismos, hábitos saludables: practicar actividad física, tener una correcta higiene postural y llevar a cabo una alimentación sana.

### Objetivos para las familias

- Concienciar de la importancia de la práctica de una actividad física regular, asumiendo hábitos saludables de higiene postural y de alimentación.
- Adquirir una serie de conceptos relacionados con el ámbito de la educación para la salud.

---

**Nota:** (\*) Para mayor información sobre todo el material consultar páginas 6 y 7 del libro

### 3. ¿CÓMO FUNCIONA LA GUÍA DEL PROFESOR Y EL CUADERNO DE ACTIVIDADES DEL ALUMNO?

La **guía del profesor** viene estructurada en forma de unidad didáctica que se desglosa de la siguiente manera:

- Una **parte teórica** que trabaja contenidos en tres áreas:
  - Actividad física
  - Alimentación
  - Higiene
- Una **parte práctica** por área formada por:
  - 4 sesiones de 50 minutos de duración cada una. Dos de estas sesiones se plantean para el trabajo específico en el aula, cuyas actividades se podrán realizar desde diferentes asignaturas como Matemáticas, Conocimiento del Medio, Lengua Castellana, Educación Artística, Idiomas o Tutoría. Mientras que las otras dos sesiones se plantean para la asignatura de Educación Física, trabajando en el gimnasio, polideportivo o espacio abierto de manera que el aprendizaje se dé a través del juego y del movimiento.  
Todas las actividades propuestas tendrán las respuestas o soluciones.
  - Fichas de trabajo adicionales, que aparecen también en el libro del alumno. Complementan, amplían y refuerzan los contenidos del libro de lectura. De esta manera ofrecemos al profesor más recursos para aumentar el número de sesiones y fortalecer los contenidos propuestos. Así mismo, estas fichas también podrán ser utilizadas como trabajo para casa, deberes, implicando directamente a los padres.
  - Evaluación de la unidad didáctica. Se plantea un cuestionario a través del cual el profesor valora el grado de adquisición de los conocimientos trabajados por sus alumnos.

El **cuaderno de actividades del alumno**, contendrá:

- **Explicación teórica** sobre los contenidos a tratar, que versan sobre el libro de lectura.
- **Unidad didáctica**. Desarrollo de 4 sesiones tal y como se ha visto en el libro del profesor, adaptando el planteamiento y los contenidos al nivel de los alumnos.
- **Fichas de trabajo**.

Los materiales del programa (libros y cuaderno de actividades) están disponibles en castellano e inglés, son gratuitos y pueden descargarse en: [www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)

Si desea más información sobre materiales educativos online, preguntas, dudas y otros temas relacionados con una vida saludable, puede consultar en [www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)

Detallamos a continuación los objetivos, contenidos y materiales que componen este proyecto educativo, atendiendo a las diferentes franjas de edad.



## OBJETIVOS

| MATERIALES              | ¿HA ENCOGIDO EL JERSEY?   |   | JUGAMOS TODOS   |   | UN GIGANTE EN LA PANDILLA  |   |
|-------------------------|---|---|---|---|--|---|
|                         | Primer Ciclo Primaria (5-7 años)  | Profesor  | Segundo Ciclo Primaria (7-9 años)   | Profesor  | Tercer Ciclo Primaria (9-11 años)  | Profesor  |
| <b>PRINCIPAL</b>        | <p>Tomar conciencia de la importancia de la salud y los hábitos saludables.</p>   |   |   |   |  |   |
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> | <p>Identificar los beneficios de la práctica de actividad física.</p> <p>Adquirir hábitos encaminados a colaborar en las tareas domésticas.</p> <p>Tomar conciencia de la importancia de la salud y los hábitos saludables.</p> | <p>Cap. 4<br/>Sesión 4.2</p>                              | <p>Avanzar en el conocimiento de la salud y su importancia, a nivel individual, acercando los conceptos de las pirámides de la actividad física, los hábitos saludables y la alimentación.</p> <p>Aprender y poner en práctica la pirámide de la actividad física para niños.</p> <p>Conocer y llevar a cabo la pirámide de los hábitos saludables.</p> <p>Tomar conciencia y respetar los diferentes niveles de condición física entre los compañeros.</p> | <p>Cap. 4<br/>Sesión 4.2</p> <p>Cap. 5<br/>Sesión 5.2</p> | <p>Recordar y afianzar los beneficios de la práctica de actividad física: físicos, cognitivos y psicosociales</p> <p>Desarrollar las diferentes recomendaciones de actividad física necesaria para mantener y mejorar la salud.</p> <p>Acercar al alumno los conceptos y valores de trabajo en equipo y responsabilidad.</p>   | <p>Cap. 4<br/>Sesión 4.2</p>                              |
| <b>ALIMENTACIÓN</b>     | <p>Poner en práctica el hábito de desayunar correctamente: qué, cómo, cuándo y dónde.</p> <p>Concienciar sobre la realización de las cinco comidas diarias.</p> <p>Conocer la importancia del agua para la vida.</p>            | <p>Cap. 5<br/>Sesión 5.2</p> <p>Cap. 6<br/>Sesión 6.2</p> | <p>Conocer la pirámide de la alimentación e introducir sus pautas en la alimentación personal.</p>  | <p>Cap. 6<br/>Sesión 6.2</p>                              | <p>Valorar la importancia del agua.</p> <p>Conocer cuál es el correcto nivel de hidratación.</p> <p>Distinguir las diferentes bebidas hidratantes y elegir la más adecuada a cada momento.</p> <p>Descubrir la cocina intercultural y valorar la misma.</p> <p>Reconocer alimentos específicos según zonas geográficas.</p> <p>Desarrollar actividades en grupo.</p> | <p>Cap. 6<br/>Sesión 5.2</p> <p>Cap. 6<br/>Sesión 6.2</p> |
| <b>HIGIENE</b>          | <p>Cuidar la higiene postural general.</p> <p>Prestar atención a la higiene bucal.</p> <p>Concienciar y valorar la importancia de cuidar la espalda.</p> <p>Conocer el tiempo necesario de descanso y sueño.</p>                | <p>Cap. 7<br/>Sesión 7.2</p>                              | <p>Identificar los diferentes tipos de mochilas.</p> <p>Preparar una mochila para distribuir el peso adecuadamente.</p>   | <p>Cap. 7<br/>Sesión 7.2</p>                              | <p>Identificar y valorar pautas generales sobre higiene deportiva: antes, durante y después del ejercicio.</p>   | <p>Cap. 7<br/>Sesión 7.2</p>                              |

## CONTENIDOS

| MATERIALES              | ¿HA ENCOGIDO EL JERSEY?  |                      |                         | JUGAMOS TODOS                               |                      |                        | UN GIGANTE EN LA PANDILLA  |                      |                   |
|-------------------------|--|----------------------|-------------------------|---|----------------------|------------------------|--|----------------------|-------------------|
|                         | Primer Ciclo Primaria (5-7 años)   | Profesor             | Alumno                  | Segundo Ciclo Primaria (7-9 años)           | Profesor             | Alumno                 | Tercer Ciclo Primaria (9-11 años)  | Profesor             | Alumno            |
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> | Beneficios de la práctica de actividad física en esta edad.                        | Cap. 4<br>Sesión 4.2 | Secretos 4 y 7          | Pirámide de la actividad física para niños. | Cap. 4<br>Sesión 4.2 | Cap. 2<br>Fichas 1 y 2 | Beneficios de la práctica de actividad física: físicos, cognitivos y psicosociales.                      | Cap. 4<br>Sesión 4.2 | Cap. 4<br>Ficha 1 |
|                         | Recomendaciones de juegos y de actividad física.<br>Hábitos saludables.            |                      | Secreto 9               | Pirámide de los hábitos saludables.         | Cap. 5<br>Sesión 5.2 | Cap. 3<br>Fichas 3 y 4 | Recomendaciones de actividad física necesaria para mantener y mejorar la salud.<br>Actividades en grupo. |                      |                   |
| <b>ALIMENTACIÓN</b>     | El desayuno: qué, cómo, cuándo y dónde.  | Cap. 5<br>Sesión 5.2 | Secreto 3               | Pirámide de la alimentación.                | Cap. 6<br>Sesión 6.2 | Cap. 4<br>Ficha 5      | El agua. Bebidas hidratantes.<br>Nivel de hidratación. La sed.   | Cap. 5<br>Sesión 5.2 | Cap. 5<br>Ficha 2 |
|                         | Recomendaciones y propuestas de desayuno.  |                      | Secreto 5               |   |                      |                        | Cocina intercultural.  | Cap. 6<br>Sesión 6.2 | Cap. 6<br>Ficha 3 |
|                         | Importancia de las cinco comidas al día (consumo alimentos adecuados).<br>El agua. | Cap. 6<br>Sesión 6.2 | Secreto 8               |   |                      |                        | Alimentos específicos según zonas geográficas.<br>Actividades en grupo.                                  |                      |                   |
| <b>HIGIENE</b>          | Higiene postural (I): general.   | Cap. 7<br>Sesión 7.2 | Secreto 1               | Higiene postural II: la mochila.            | Cap. 7<br>Sesión 7.2 | Cap. 5<br>Ficha 6      | Higiene deportiva.   | Cap. 7<br>Sesión 7.3 | Cap. 7<br>Ficha 4 |
|                         | Higiene bucal.   |                      | Secreto 6               |   |                      |                        | Tratamiento de la misma antes, durante y después del ejercicio.  |                      |                   |
|                         | Cuidado de la espalda.<br>Importancia del descanso.                                |                      | Secreto 2<br>Secreto 10 |   |                      |                        |  |                      |                   |



En este capítulo veremos la importancia de la práctica de una actividad física, del juego y del movimiento. Disfrutar de estas actividades, del aire libre y del contacto con la naturaleza, así como compartir esos momentos con otros niños o familiares, es un buen camino para una vida saludable presente y futura.

#### Beneficios de la práctica de una actividad física a esta edad

- Potencia el desarrollo integral (motor, cognitivo, social y emocional).
- Ayuda al equilibrio entre gasto y consumo calórico.
- Permite expresar las necesidades, alteraciones, niveles de maduración, habilidades y personalidad a través del lenguaje verbal y no verbal.
- Crea una base psicomotora a partir de la cual se desarrollarán los futuros patrones de movimiento.
- Mejora la relación del niño en el espacio, el tiempo y la interacción con el medio que lo rodea. También favorece la creación de su esquema corporal.

#### ¿Qué tipo de actividad física se recomienda para estas edades?

Una actividad física que aporte al niño las **habilidades motoras y perceptivas** con actividades de precisión, de ritmo, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y todo tipo de desplazamientos, sin olvidar las **necesidades emocionales, de expresión y creativas**. Se realizará a través de actividades como el juego simbólico, la dramatización y el libre descubrimiento de espacios y materiales.

La **psicomotricidad** es necesaria para la adquisición de habilidades básicas como **la lectura, la escritura y el cálculo**.

Mediante los **juegos de movimiento**, los niños, además de desarrollarse físicamente, aprenden conceptos como derecha/izquierda, delante/detrás, arriba/abajo, cerca/lejos o dentro/fuera, que les ayudarán a orientarse en el espacio y a ajustar sus movimientos.

#### Tipos de juego para estas edades

- **Juegos sensoriales.** Son la base para crear la imagen y el esquema corporal y permiten coordinar el movimiento con la emoción. Por ejemplo, hay juegos de destrucción-construcción, de disfrute del movimiento con arrastres, rodar, saltar, aparecer-desaparecer.
- **Juego simbólico.** Con ellos los niños muestran sus gestos, sus emociones, su postura, su mímica, etc. Jugar con cacharritos, peines, jabones, telas, módulos de diferentes tamaños y colores, palos, cuerdas..., antecede a los juegos de roles.
- **Juegos de precisión y reglas.** Suponen una coordinación y una integración corporal. Los niños de más edad los prefieren porque ya incluyen reglas y formas de jugar (tenis, encestar, chutar o saltar en un lugar concreto...).



### Recomendaciones

- Las tareas cotidianas incluyen la práctica de la actividad física diaria. Pueden ser: ir al colegio, subir y bajar escaleras o pasear al perro, bajar la basura... Como se ve, se refiere a actividades escolares y extraescolares.
- Los adultos deben ser modelo de estos hábitos regulares y deben acompañar a los niños, en la medida de lo posible, en los tiempos de juego y movimiento.
- En estas edades, el niño debe probar diferentes experiencias para desarrollar una buena base motora para futuros aprendizajes; la especialización deportiva ha de dejarse para etapas posteriores.
- Es aconsejable que el niño elija de forma libre qué tipo de actividad quiere realizar.
- La práctica de actividad física es un buen momento para aumentar y mejorar la comunicación entre padres e hijos y entre los niños.
- Recordad que la sociedad quiere jóvenes sanos y no campeones del mundo.

**Solo si logramos que disfruten con las actividades que escojan, conseguiremos que las conviertan en un hábito en el futuro.**





### Objetivos

- Conocer varios juegos tradicionales como herramienta para interiorizar conceptos relacionados con una vida sana. Por ejemplo, el número de veces que es recomendable hacer ejercicio a la semana.
- Ser capaces de dramatizar y utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Desinhibirse dentro del grupo.
- Desarrollar la percepción espacial y temporal.

**Área:** Educación Física.

**Material:** Tizas.

**Lugar:** Gimnasio o patio.

### Calentamiento

Movilidad articular al ritmo de la música.

*¡Me gusta el mueve mueve!*

*¡Me gusta el mueve mueve!*

*¡Me gusta el mueve mueve!*

*¡Me gusta... mueve!*



Figura 1

Todos cantarán en voz alta. Cada vez que terminemos la canción, se cambiará de articulación.

El profesor marcará la articulación al ritmo de la música. Pueden ser los alumnos los que, por turnos, se encarguen de elegir la articulación. Se intentará hacerlo todo a la vez, sin dejar de cantar, para subir las pulsaciones.

### Actividad

Dibujaremos un tablero en el suelo como el de la figura 1 (también se puede hacer con aros). En los espacios escribiremos: Desayuno-Comida-Merienda-Almuerzo-Cena-Deportes (aunque cada profesor puede adaptarlo y poner el tema que le interese: alimentos, frutas, verduras, etc.). Se pueden hacer equipos y de forma individual. En orden se comenzará por uno de los cuadrados. El primero en empezar dirá en alto: "¡Come sano, come bien!", e inmediatamente irá saltando de cuadro en cuadro diciendo seis alimentos del tema elegido. Es decir, si está en tema "merienda" tendrá que decir seis alimentos recomendados para la merienda (yogur, bocadillo, plátano...), uno por cada salto que haga. Si se tratan deportes, se nombrarán seis diferentes, etc.

### Vuelta a la calma

Los alumnos se tumbarán en el gimnasio como si se fueran a dormir. El profesor corregirá a los que están mal colocados. Se apagará la luz, y al encenderla los alumnos deberán dramatizar un día completo haciendo hincapié en las comidas y en la higiene (por ejemplo, lavarse las manos antes de comer o los dientes después de cada comida).

También se prestará atención al tiempo que se dedica a cada comida y al tipo de alimentos que simulan comer (se ha de observar quién come con cuchara o si beben agua). Al terminar, el profesor podrá elegir a algún compañero para que realice el juego delante del grupo y, entre todos, corregir los posibles errores. Si hubiera tiempo, se podrá hacer con todos los alumnos.

## 5.1 ¿POR QUÉ HAY QUE DESAYUNAR?

A primera hora de la mañana el organismo lleva entre ocho y diez horas sin recibir ningún alimento. **Cuando nos despertamos, el ritmo del cuerpo cambia, se vuelve más activo, aumenta nuestra temperatura corporal, se eleva la tensión arterial y se prepara para funcionar.**

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno en los más pequeños son:

- Falta de concentración y mal humor.
- Cansancio, lo que afecta al rendimiento escolar.
- Menor capacidad de locución o expresión.
- Disminución de la creatividad, la resolución de problemas y la memoria.



**¿Qué se debe desayunar?** Para que sea equilibrado, en el desayuno deben estar representados los siguientes grupos de alimentos:

**CEREALES**

Pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...

**LÁCTEOS**

Leche, yogur, queso, cuajada...

**FRUTAS**

Manzana, plátano, naranja, frutos secos...

**¿Cuánto?** El desayuno debe suponer entre el **20 y el 25 %** de las calorías ingeridas a lo largo del día.

**¿Cuándo?** Debe realizarse antes de salir de casa, dedicándole entre **10 y 20 minutos**.

**¿Dónde?** **Sentado**, en el sitio habitual habilitado para ello. La calidad y cantidad del desayuno aumenta con la presencia de un **familiar** que acompañe al niño en esta comida.



**El desayuno es un hábito alimenticio que condiciona el estado físico, psíquico y nutricional, no solo de los niños y adolescentes, sino de cualquier persona a cualquier edad.**



### Recomendaciones

- Conseguir que el desayuno sea un momento placentero.
- Mantener un horario regular y desayunar cada día a la misma hora.
- Levantarse con tiempo para desayunar sin prisas, lo que supone acostarse pronto para dormir lo suficiente.
- Adecuar las texturas de los alimentos a los gustos y a las edades.
- No utilizar los alimentos como sistemas de recompensa o castigo (hay que hacer entender al niño que el desayuno es una comida importante, independientemente de otros factores o de la situación en la que se encuentre).
- Evitar actitudes rígidas que den lugar a conflictos y que puedan generar en el niño náuseas, dolor abdominal, etc.

### Algunas ideas para un desayuno saludable

- Leche con cacao, tostadas con mermelada y un zumo natural de frutas.
- Yogur o cuajada con cereales y frutas troceadas.
- Leche con cacao, pan con queso y fiambre magro (pavo o jamón de York), un zumo natural o una fruta.
- Leche con cacao, tostadas con mantequilla y miel y un zumo natural.
- Leche con cacao, galletas y un kiwi.
- Un vaso de agua, un zumo natural o fruta, un tazón de leche y 1-2 rebanadas de pan con aceite o mantequilla con azúcar o miel.
- Un vaso de agua, un zumo natural o fruta, un tazón de leche y 1-2 rebanadas de pan solo o con mermelada.
- Un vaso de agua, un zumo natural, un tazón de leche o un yogur y 1 rebanada de pan tostado con tomate, aceite de oliva virgen extra y jamón ibérico.
- Un vaso de agua, un zumo natural o fruta, un tazón de leche y 5-8 galletas.
- Un vaso de agua, un zumo natural o fruta, un tazón de leche, cereales y unos frutos secos.

**Crear un ambiente positivo, desde el punto de vista físico y afectivo, a la hora de alimentarnos es tan importante como aportar la cantidad adecuada de nutrientes.**

### ¿Cuántas son las kilocalorías (kcal) recomendadas para el desayuno de un niño?

Dependiendo de la edad, la cantidad oscila entre **350 y 450 kcal** en niños de Infantil y Primaria (3-11 años), de un **total de 1700-2100 kcal**. Habrá que tener en cuenta el gasto energético que se consume diariamente.





### Objetivos

- Comprender la importancia de un buen desayuno en una dieta equilibrada que facilita la energía necesaria para las actividades diarias.
- Adquirir hábitos saludables del momento del desayuno, como: levantarse con tiempo suficiente para cada tarea antes de salir de casa, desayunar sentado o valorar si el desayuno es completo.
- Reconocer nombres de alimentos relacionados con el desayuno.
- Identificar los tres grupos de alimentos que debe tener un desayuno para que sea completo.
- Disfrutar del juego como medio de aprendizaje y cooperar con los compañeros del grupo y con otros grupos.

**Área:** Educación Física.

**Material:** Globos azules, amarillos y verdes, tantos como alumnos haya en clase.

**Lugar:** Gimnasio.

### Calentamiento

El profesor colocará varios globos inflados a un lado del gimnasio y explicará a los alumnos el significado de los colores: globos azules para los lácteos, amarillos para los cereales y verdes para las frutas.

Los alumnos se dividirán en tres equipos: lácteos, cereales y frutas. A la señal, saldrá un niño de cada grupo y cogerá un globo del color de su grupo. Volverá y dará el relevo a otro compañero.

Cada globo llevará el nombre de un alimento.

Mientras terminan, el profesor podrá realizar algunas preguntas. Por ejemplo: ¿Por qué pensáis que es importante desayunar bien? ¿Cuál es la forma correcta de desayunar: sentados o de pie? ¿Por qué? ¿Alguien conoce alimentos del grupo de los lácteos? etc.

### Actividad

**Actividad 1.** Con los globos inflados haremos juegos de relevos intentando llevar el globo, sin que se caiga, de un lado a otro de la sala. Se alternará con una mano, con la otra, con los pies, por parejas, por parejas de la mano, etc.

**Actividad 2.** Se dejarán los globos en el centro del gimnasio y, entre todos, se intentará crear en los lados de la sala un desayuno completo. Para esto, deberán llevarse a cada esquina globos de los tres colores sin que se caigan al suelo. Si un globo se cae, deberá devolverse al centro.

Este juego se puede complicar formando tres, cuatro, cinco desayunos en lugares distintos o variando la forma de impulsar el globo.

### Vuelta a la calma

Cada alumno se imaginará un desayuno que le guste mucho y que contenga un lácteo, algo de cereal y algo de fruta. El profesor elegirá a un niño, que dramatizará la acción de levantarse y desayunar. Los compañeros tendrán que adivinar qué alimentos está desayunando o si ha olvidado tomar algo de uno de los tres grupos. El profesor aclarará dudas sobre qué alimentos pertenecen a cada grupo y hará hincapié en la higiene recomendada, como lavarse las manos, los dientes o sentarse bien al desayunar.





Para garantizar la buena salud de los niños, no solo importa lo que comen, sino cómo y dónde comen, y cómo se distribuyen los alimentos a lo largo del día.

Las comidas que se realizan normalmente en casa, como el desayuno y la cena, deben ser equilibradas y también han de compensar las carencias de lo que se come fuera.

Por ello, debe existir entre los centros escolares y las familias una relación estrecha y una comunicación fluida en todo lo relacionado con la alimentación de los niños.

Tan importante es saber qué comen como saber repartirlo bien a lo largo del día.

Existen unos beneficios claros en repartir la ingesta de alimentos en cinco tomas:

- Comemos con menos apetencia, menos avidez y controlamos mejor la cantidad de comida que tomamos.
- Regulamos mejor el nivel de azúcar en sangre (la tasa de insulina se mantiene más constante), evitando así los bajones de azúcar a media mañana y a media tarde.

### Recomendaciones

- Es importante intentar hacer cada comida a la misma hora.
- El desayuno, la comida y la cena se han de hacer sentados y dedicando el tiempo suficiente.
- La distribución de las calorías recomendadas a lo largo del día para niños de estas edades es:

|                 |                |             |
|-----------------|----------------|-------------|
| <b>DESAYUNO</b> | <b>SENTADO</b> | <b>25 %</b> |
| <b>ALMUERZO</b> | <b>LIBRE</b>   | <b>15 %</b> |
| <b>COMIDA</b>   | <b>SENTADO</b> | <b>35 %</b> |
| <b>MERIENDA</b> | <b>LIBRE</b>   | <b>10 %</b> |
| <b>CENA</b>     | <b>SENTADO</b> | <b>15 %</b> |

La suma total ha de estar entre **1700 y 2100 kcal diarias.**

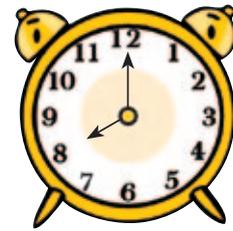
Tabla 1

**¡Cinco son las comidas recomendadas y no debemos saltarnos ninguna!**



**DESAYUNO (sentado)**

Es la primera comida del día y la más importante después de una larga noche. Aporta la energía necesaria para rendir bien en el colegio y poder disfrutar y aprender al máximo.

**ALMUERZO (libre)**

Sirve para llegar con energía, buen humor y sin hambre a la hora de comer. Se recomienda una pieza de fruta, un zumo o algún lácteo.

**COMIDA (sentado)**

Se suele tomar un primero de cuchara, con legumbres o verduras, y un segundo de carne o pescado acompañado de fruta y sin olvidar el agua. ¡Hay que beber entre 8 y 10 vasos de agua al día (según el tamaño del vaso)!

**MERIENDA (libre)**

Al salir del colegio siguen quedando cosas que hacer y se necesita algo de energía extra hasta la hora de la cena. Un bocadillo hecho en casa, algo de fruta o algún lácteo son una alternativa estupenda a la bollería industrial.

**CENA (sentado)**

Una cena ligera ayuda a conciliar el sueño y debe cubrir las posibles faltas de las comidas anteriores.



**Objetivos**

- Conocer, memorizar e interiorizar el número de comidas recomendables, así como el orden y el nombre de cada una de ellas, a través de una canción y una coreografía sencilla realizada con las manos.

**Área:** Música/Conocimiento del Medio/Lengua Castellana/Educación Física/Tutoría.

**Material:** Papel y bolígrafo.

**Lugar:** Aula o cualquier otro espacio amplio.

**Actividad:**

A la letra que aparece en la columna de la derecha, se le puede poner cualquier música que el profesor o los niños conozcan para que resulte más pegadiza, con el objetivo de que solo tengan que centrarse en la letra y no en la melodía. Cada profesor puede elegir con su grupo de alumnos aquella canción que le resulte más cómoda y que se adapte mejor al contenido.

La canción se acompañará en cada momento de una representación del número con la mano del que se habla: 5, 10, etc.

Así, al decir "cinco veces al día tenemos que comer", los alumnos marcarán el número 5 con la mano.

En función de las edades, se podrá ampliar esta coreografía metiendo gestos como comer, beber, indicar los números...



5

veces al día tenemos  
que comer  
y

10

vasos de agua  
tenemos que beber

1°

el desayuno  
fuerte debe ser

2°

el almuerzo  
en el cole lo haré

3°

la comida  
3 platos comeré

4°

la merienda  
fruta puede ser

5°

la cena  
ligera debe ser  
y tras lavar los dientes  
a la cama me iré.

## 7.1 ¡MIMANDO NUESTRA ESPALDA!

Este capítulo pretende concienciar de la importancia de la higiene postural (es decir, mantener posturas adecuadas) para evitar dolores, lesiones, descansar mejor y, sobre todo, para cuidar la espalda, que es una de las partes más importantes del cuerpo y una de las que menos atención se le presta. ¡Recordad a los alumnos que espalda solo hay una!





### Recomendaciones

#### A la hora de ver la televisión, jugar a la consola o utilizar el ordenador:

- La espalda debe apoyarse en el respaldo del asiento y los pies se deben mantener sobre el suelo.
- La pantalla debe estar a una altura correcta para no forzar la zona cervical.
- La silla ha de estar cerca de la mesa. Si no llegamos al suelo, podemos poner un soporte sobre el que colocar bien los pies.



#### A la hora de dormir

- La mejor posición es de lado, en posición fetal. La cabeza ha de descansar sobre la almohada.

#### El peso de la mochila

- Tiene que ser el menor posible, no más de un 10 % de nuestro peso.
- Si es una mochila de espalda, se ha de llevar siempre con los dos tirantes, pegarla bien a la espalda y no demasiado baja para caminar correctamente.
- Para ponérsela, es mejor colocarla primero sobre una mesa para apoyar el peso en ese punto.
- Las mochilas con ruedas facilitan el transporte del peso y nos ahorran el llevarlo a la espalda. Se ha de llevar con la columna recta y no curvada.



#### Cuando queremos coger algo pesado

- Si está en el suelo, nos agacharemos doblando las rodillas y mantendremos la espalda recta.
- Si queremos coger algo que se encuentra en alto, es mejor pedir colaboración a una persona mayor y ayudarse de una escalera.





### Objetivos

- Reconocer una mala postura propia y de otros compañeros, y corregirla.
- Comprender la importancia de una postura adecuada.
- Tomar conciencia de los posibles problemas provocados por las malas posturas o por el mal uso del mobiliario (como sillas, mesas, mochilas, pesos y ordenadores).

**Área:** Conocimiento del Medio/Educación Física/Tutoría.

**Materiales:** Un silbato, unos gomets (pegatinas circulares de colores), varias lupas, un cojín, una mesa y una silla de clase, una caja, una mochila de espalda y otra de ruedas.

**Lugar:** En el aula.

**Actividad:** Se explicará a los alumnos que van a tener que prepararse y prestar mucha atención porque van a hacer de detectives y a colaborar con la policía. Lo que no saben es que es una policía muy especial: **¡La Policía Postural!**, que se va a encargar de que todos los niños cumplan las normas para mantener las posturas adecuadas a cada situación. El profesor hará preguntas como: ¿Qué es un detective o un policía? ¿Dónde trabaja? ¿Alguien conoce a alguno? ¿Qué suelen llevar?

**Parte principal:** El profesor explicará primero la postura incorrecta y, después, la forma correcta de alguna posición habitual en la vida de los alumnos, como puede ser:

- Sentarse en clase
- Llevar la mochila
- Coger algo del suelo
- Dormir
- Coger algo de una balda alta



Una vez terminada la explicación de cuál es la posición correcta, les dirá que él es el "Policía Postural" más importante de todo el barrio y que va a poner caras rojas (tristes), como si fueran multas, a los que no realicen correctamente las posturas que él pida hacer. Las caras verdes las repartirá entre los que sí realicen bien las posturas. Para eso se utilizan los gomets.

Entonces dirá: "¡Todos... bien sentados!", y los alumnos tendrán que sentarse correctamente. Después hará lo mismo con la posición de tumbados, con la mochila... Cada vez que el profesor pide una postura, se acercará a cada niño con una lupa para observar las posturas y, en caso de que estén bien, les colocará un gomet verde en la mano. Si no están bien, silbará para que todos los compañeros miren y explicará o pedirá que le ayuden a descifrar por qué la posición no es correcta. Si el alumno tiene un gomet verde se lo quitará, y si no tiene ninguno, le pondrá uno rojo.

El alumno que le ayude a detectar las malas posturas se premiará con un gomet verde extra.

### Vuelta a la calma

El profesor comentará con los alumnos qué les ha parecido la actividad, les preguntará si han aprendido las posiciones correctas y les advertirá de que a partir de ese día irá atento a las posturas de cada uno: el profesor premiará las buenas de la manera que considere oportuna (con un libro, contándoles un cuento al final del día, con algo de tiempo libre, etc.).

## 8. ¿SABRÍAS DECIRME...?

A continuación hay una serie de preguntas que pueden ayudar a evaluar lo que los alumnos han aprendido. Que respondan bien a este cuestionario es una buena forma de empezar, pero no hay que olvidar que el propósito de todos estos ejercicios es crear buenos hábitos diarios. Evalúa, por tanto, de forma positiva aquellos comportamientos correctos o los buenos hábitos adquiridos.

### 1. ¿Cuántas veces tenemos que comer al día?

- a) 3 veces
- b) 4 veces
- c) 5 veces

### 2. ¿Cómo debes desayunar?

- a) Sentado
- b) De pie
- c) Caminando hacia el colegio

### 3. ¿Cómo se llaman las cinco comidas del día?

- a) Desayuno, almuerzo, aperitivo, merienda y cena
- b) Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena
- c) Desayuno, comida, merienda, pincho y cena

### 4. ¿Cuántas frutas y verduras recomiendan comer al día Pipo y Tuno?

- a) 1 pieza al día
- b) 2 piezas al día
- c) 5 piezas al día

### 5. ¿Cuál es la bebida recomendada cuando se tiene sed?

- a) Agua
- b) Leche
- c) Refrescos con burbujas

### 6. ¿Cuál es la mejor forma de dormir en la cama?

- a) Boca arriba
- b) De lado
- c) Boca abajo

### 7. ¿Cuántas horas debemos dormir cada día?

- a) Lo que nos apetezca
- b) 3 horas
- c) Entre 8 y 10 horas

### 8. ¿Qué actividades son recomendables para los ratos libres?

- a) Deportes o juegos de movimiento
- b) Sentarse en un banco
- c) Jugar con videojuegos

### 9. ¿Qué tres tipos de alimentos nunca faltan en el desayuno de Pipo y Tuno?

- a) Carnes, lácteos y pescados
- b) Huevos, frutas y cereales
- c) Lácteos, frutas y cereales

### 10. ¿Cuántos vasos de agua debemos beber al día aproximadamente?

- a) 5 vasos
- b) Entre 8 y 10
- c) 20 vasos

### 11. Cuando cogemos algo del suelo, ¿cómo debe estar la espalda?

- a) Doblada
- b) Da lo mismo cómo esté la espalda
- c) Recta, para no tener dolores

### 12. ¿Para Pipo y Tuno lo más importante cuando se hace deporte es ganar o divertirse?

- a) Ganar
- b) Ganar y jugar bien
- c) Divertirse

# 9. SOLUCIONARIO DEL LIBRO DEL ALUMNO

## SECRETO 1

Siempre están atentos a su **cuerpo**.

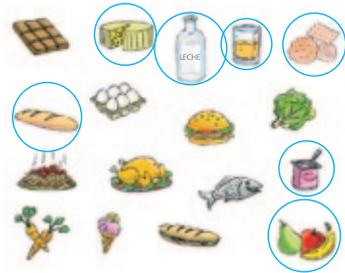


## SECRETO 2

Pipo y Tuno preparan la **mochila** antes de ir al colegio. Tuno siempre lleva la mochila bien pegada a la **espalda**. La mochila de Pipo, que pesa más, lleva **ruedas** para desplazarse por el suelo.

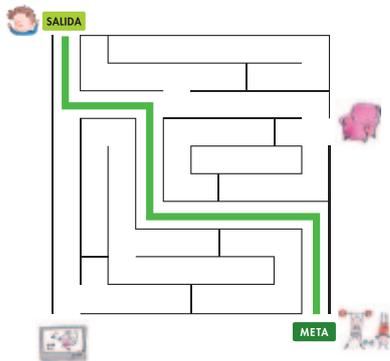


## SECRETO 3



## SECRETO 4

Hacemos ejercicio cuando caminamos al **colegio** o **paseamos al perro**. Cuando subimos y bajamos las **escaleras**. Y también en el **recreo**.

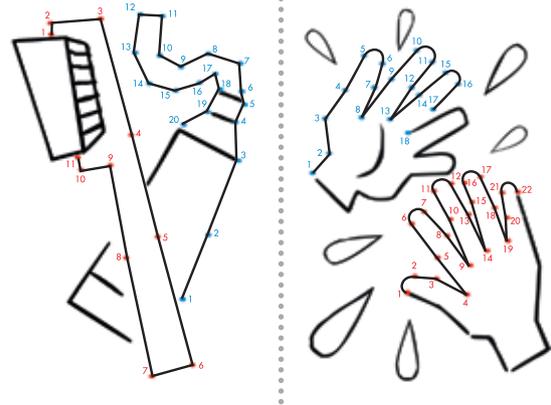


## SECRETO 5

DE-SA-YU-NO, AL-MUER-ZO, CO-MI-DA,  
ME-RIEN-DA, CE-NA

## SECRETO 6

Pasta de dientes, cepillo y seda dental.



## SECRETO 7

Y, sobre todo, no les importa ganar o **perder**, ¡solo divertirse y participar con sus amigos!

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

## SECRETO 8

También tomas agua cuando comes **fruta**, **ensalada** y **sopa**.

## SECRETO 9

Por ejemplo, ponen la **mesa**. También ordenan la **casa**. ¿Sabes una cosa? Así también se hace **ejercicio**.

## SECRETO 10

**Pipo, Tuno** y (**tu nombre**) saben que deben dormir al menos 10 horas para tener mucha **energía**.

La postura correcta es el **niño que está en la cama, con la cabeza en la almohada y de lado**.

Y colorín **colorado**, con Pipo, Tuno y sus **secretos** (**tu nombre**), su cuerpo habrá **cuidado**.

## PARA REPASAR

Antes y después de cada comida – **Lavarse dientes y manos**.

8-10 vasos al día – **Agua**

5 al día – **Comidas**

8 o 10 al día – **Sueño**

Fruta, lácteos y cereales – **Desayuno**

Respuestas a las preguntas de ¿Sabrías decirme? página 8: 1c, 2a, 3b, 4c, 5a, 6b, 7c, 8a, 9c, 10b, 11c, 12c

# DECÁLOGO DE HÁBITOS

**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.



## ACTIVIDADES SALUDABLES



6

Dedica **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.

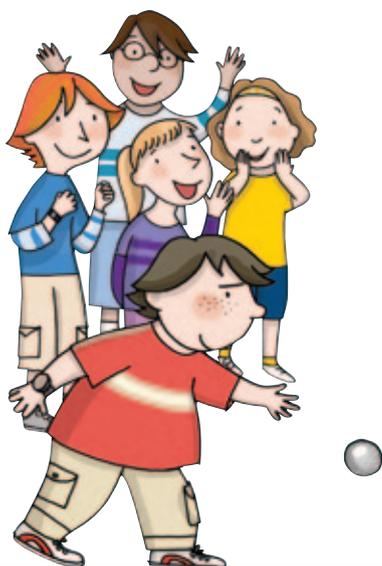
8

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**.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

**ABAD GALZACORTA, B.; BARBA MUÑIZ, M., y CAÑADA LÓPEZ, D.** *El Guerrero de la Salud. La aventura de comer bien.* Caja Madrid Obra Social, 3.ª edición, 2009.

**BAR-OR, O.** *La actividad y la aptitud física durante la niñez y la adolescencia, y El perfil de riesgo en el adulto.* PubliCE Standard. (27/10/2006). Pid: 725.  
[www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-obesidad-infantil.html](http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-obesidad-infantil.html)

**BARREDA, P.** *Guía de alimentación del preescolar de 2 a 5 años.*  
[www.pediatraldia.cl/guia2a5.htm](http://www.pediatraldia.cl/guia2a5.htm)

**CARVAJAL, A. A.** *El desayuno saludable.* Madrid, Instituto de Salud Pública, 2003.

**CASTELLANOS, J., y GUZMÁN CRUZ, J. M.** *Expresión corporal en niños de 0-6 años de edad.* Universidad Centroamericana José Simeón Cañas. Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. Departamento de Educación.  
[www.miportal.edu.sv/portal/comunidad/cfs-filesystemfile.ashx/\\_\\_\\_key/CommunityServer.Components.PostAttachments/00.00.01.88.22/expresion-corporal\\_5B00\\_1\\_5D00\\_.doc](http://www.miportal.edu.sv/portal/comunidad/cfs-filesystemfile.ashx/___key/CommunityServer.Components.PostAttachments/00.00.01.88.22/expresion-corporal_5B00_1_5D00_.doc)

**Colegio Profesional de Fisioterapeutas Comunidad de Madrid.** Comisión de Fisioterapia en Atención Primaria. Información y Atención al Ciudadano. Campañas de comunicación. Comunicación externa: *"La fisioterapia al alcance de tu mano. Te ayudamos a moverte"*. Madrid. (12/2006).  
[www.cfisiomad.org/Pages/camp\\_comunicacion.aspx](http://www.cfisiomad.org/Pages/camp_comunicacion.aspx)

**Cuidado infantil.** *Decálogo contra la obesidad infantil.*  
[cuidadoinfantil.net/decalogo-contra-obesidad-infantil.html](http://cuidadoinfantil.net/decalogo-contra-obesidad-infantil.html)

**Fisiostar.** *Cómo levantar un objeto pesado.* (9/2009).  
[www.fisiostar.com/2009/09/como-levantar-un-objeto-pesado.html](http://www.fisiostar.com/2009/09/como-levantar-un-objeto-pesado.html)

**FUNDACIÓN MAPFRE.** *Vivir en Salud. Por una alimentación saludable. Alimentación: las claves para una vida sana.*  
[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com) y [www.cuidadosos.com](http://www.cuidadosos.com)

**GARCÍA-AMAD, L.** *Cómo inculcarle hábitos sanos en la mesa.* Fuente: *Ponencia Tendencias y perspectivas de la nutrición en el contexto de la salud pública.* Lluís Serra Majem. (10/2009).  
[www.todopapas.com/ninos/alimentacioninfantil/como-inculcarle-habitos-sanos-en-la-mesa-1548](http://www.todopapas.com/ninos/alimentacioninfantil/como-inculcarle-habitos-sanos-en-la-mesa-1548)

**GONZÁLES GROSS, M.; LORENTE-GÓMEZ, J. J.; VALTUEÑA, J.; ORTIZ C., y MELÉNDEZ, A.**  
*The healthy lifestyle pyramid for children and adolescents.* *Nutrición Hospitalaria.* 2008, 23(2), pp. 159-168. ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ. S.V.R. 318.

**Real Decreto 1513/2006,** de 7 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas de la Educación Primaria. BOE, n.º 5, de 5 de enero de 2007, p. 677.

**ROCA RUÍZ, A. M.** *Cómo distribuir la comida a lo largo del día.* (10/2007).  
[www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=101863](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=101863)

**SÁNCHEZ, F.** *Guía de higiene postural en edad escolar en casa y en el colegio.* Medbook. (10/2009).  
[www.medbook.es/profiles/blogs/guia-de-higiene-postural-en](http://www.medbook.es/profiles/blogs/guia-de-higiene-postural-en)

## WEBS RECOMENDADAS

### **Actividad física, alimentación, prevención y medio ambiente.**

#### **FUNDACIÓN MAPFRE**

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

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

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



### **Actividad física y salud. Guía para las Familias.**

Guía elaborada por el Programa PERSEO de la Estrategia NAOS (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).

[www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia\\_familias\\_af.pdf](http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf)

### **Educación para la salud.**

Portal de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) que ofrece información y recursos para profesionales y educadores.

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

[www.saludenfamilia.es](http://www.saludenfamilia.es)

### **Espalda.**

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

### **Salud.**

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

El proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, desarrolla una serie de acciones relacionadas con la alimentación sana y la actividad física, y para ayudar a mejorar la calidad de vida de la sociedad actual.

Esta guía es una herramienta dirigida al profesorado de niños de 5 a 7 años y su fin es desarrollar hábitos saludables a través de actividades didácticas que trabajen conceptos, procedimientos y actitudes orientadas a unas costumbres saludables en la vida diaria.

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:

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

