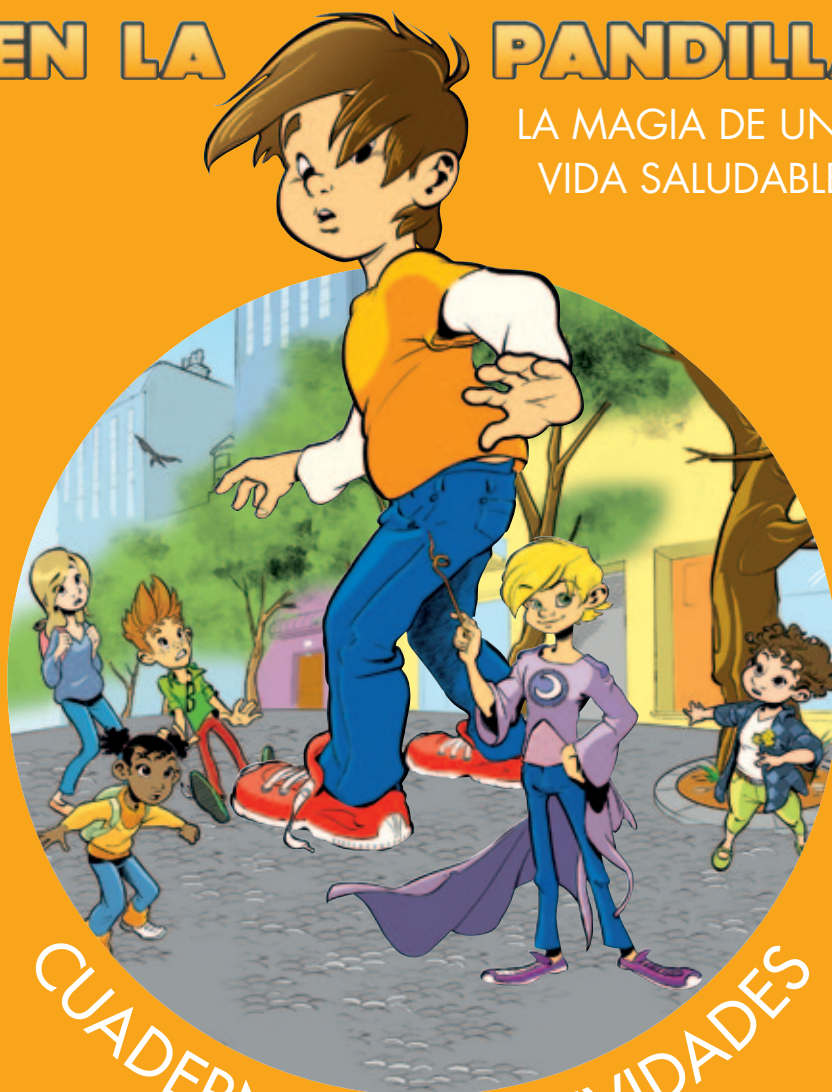


ALUMNO 9-11 AÑOS

UN GIGANTE

EN LA PANDILLA

LA MAGIA DE UNA
VIDA SALUDABLE



CUADERNO DE ACTIVIDADES

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

 **sm**

UN GIGANTE

EN LA

PANDILLA

LA MAGIA DE UNA
VIDA SALUDABLE





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 Balzaretta

Edición: Carolina Pérez Gutiérrez y Julia Fernández Valdor

Diseño de cubierta e interiores: Estudio SM

Ilustraciones: David Belmonte Calaforra

Fotografías: Fidel Puerta/Archivo 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 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. ¡Bienvenidos!	4
2. ¿Qué vamos a aprender en este cuaderno?	5
3. ¿Y qué hay del resto de la familia?	5
4. Actividad física	6
4.1 ¡Actívate!	6
FICHA 1: Calculando pulsaciones	8
5. Alimentación (I)	10
5.1 <i>Be water, my friend</i>	10
FICHA 2: Una bebida... ¿isotónica?	12
6. Alimentación (II)	14
6.1 Cocina intercultural	14
FICHA 3: Una receta fuera de lo habitual	16
7. Higiene	18
7.1 Higiene deportiva	18
FICHA 4: Jabón personalizado	20
8. Para repasar	22
9. Decálogo	23
10. Vocabulario	24
11. Solucionario	25

1. ¡BIENVENIDOS!

¡Hola amigos! Somos María, Vanesa, Álex, Lucía y Juan y te invitamos a participar en esta aventura. Descubre junto a nosotros y con la ayuda de nuestro amigo el mago Lunatus todos los secretos para llevar a cabo una vida saludable. ¿Te apuntas?



NOMBRE:

APELLIDOS:

CURSO:

COLEGIO:

2. ¿QUÉ VAMOS A APRENDER EN ESTE CUADERNO?

A lo largo de este cuaderno vamos a descubrir juntos muchos secretos.

Veremos los beneficios de la práctica de actividad física y la forma de calcular la intensidad adecuada a la que debemos realizar ese ejercicio.

Conoceremos los secretos de una buena hidratación y cómo preparar nuestra propia bebida isotónica.

Recorreremos distintos países del mundo investigando algunas de sus recetas típicas.

Para terminar, haremos un repaso de la importancia de la higiene deportiva.



3. ¿Y qué hay del resto de la familia?

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

Te lo agradecerán toda la vida. **¡El cuidado de la salud no tiene edad!**

Cuerpo solo hay uno y hay que cuidarlo para poder disfrutar muchos años de todo lo que nos rodea.

Si estás preparado para conocer nuevos secretos y para pasar ratos divertidos, ¡pasa la página y comienza esta aventura por el mundo de la salud!

4. ACTIVIDAD FÍSICA



4.1 ¡Actívate!

Siempre nos dicen que realizar actividad física, deporte, ejercicio... es muy bueno, pero ¿sabes por qué? Vamos a ver qué cosas buenas tiene:



- Nuestro corazón y nuestros pulmones se harán más grandes, más resistentes y, en definitiva, más sanos.



- Tendremos un peso adecuado a nuestra edad y a nuestras características físicas al ayudarnos a mantener un equilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos.



- Nuestros huesos se harán más fuertes y saludables.



- Aunque no nos lo creamos mejoraremos con los deberes y en los exámenes.



- Nos concentraremos mejor.



- Será más fácil hacer amigos.



- Conoceremos mejor nuestra imagen corporal y mejoraremos nuestra autoestima.

¿Te gustaría ser como algún deportista de mayor?

Practicar actividad física de joven hará que sea más fácil parecerte a uno de ellos.



Yo hago mucha actividad física: todos los días saco a mi perro a pasear un rato... ¿Con eso es suficiente?

¡No! Pasear al perro está bien y tendrá beneficios para la salud, pero además de las actividades cotidianas los expertos nos dicen que:

1. Los niños, las niñas y los adolescentes deben realizar al menos una hora al día (o incluso varias horas) de actividad física de intensidad suficiente, todos o la mayoría de los días de la semana.
2. Al menos dos días a la semana, esta actividad física debe incluir ejercicios para mejorar la salud de los huesos y de los músculos (con ejercicios de fuerza y flexibilidad).



Pero solo lo haremos bien si...

- Empezamos a tener sensación de calor al rato de practicarlo.
- Podemos hablar mientras lo realizamos pero nos cuesta un poco.
- La respiración se nos acelera.
- El corazón nos late más rápido.

Esto no quiere decir que tengamos que hacer ejercicio una hora sin parar, pero sí que al final del día deberíamos sumar una hora al menos.

Ejemplos de actividades adecuadas: montar en bici rápido, correr, jugar al baloncesto, jugar al fútbol, saltar a la comba, nadar, estirar, hacer juegos con balones medicinales o hacer ejercicios en las espaldas.



FICHA 1

Calculando pulsaciones

La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón en un minuto. En reposo suele contraerse entre 50 y 100 veces. La frecuencia cardiaca máxima (FCM) hace referencia al máximo número de latidos que puede alcanzar el corazón en un minuto. Teóricamente, se calcula restando a la cifra fija de 220 nuestra edad en años. Por ejemplo: $220 - (\text{menos}) 12 \text{ años} = 208 \text{ pulsaciones (FCM)}$.

Realizar ejercicio físico es importante, pero también hay que hacerlo correctamente y con intensidad suficiente. Hay que tener en cuenta estas dos ideas importantes:

Si la actividad que hacemos no tiene la intensidad suficiente (menos del 55% de nuestra frecuencia cardiaca máxima) no tendremos los beneficios esperados ya que por debajo de esta intensidad no hacemos un trabajo adecuado de resistencia para nuestra edad.

Si la actividad que hacemos tiene una intensidad demasiado alta (por encima del 85% de nuestra frecuencia cardiaca máxima) puede ser peligroso para nuestra salud.

ACTIVIDAD

Con los datos que has obtenido en la sesión práctica (sobre tu frecuencia cardiaca máxima) que hiciste en clase, realiza las siguientes tareas. Si no te acuerdas, vuelve a calcularla, que seguro que ahora ya sabes hacerlo:

85% de mi FCM:

55% de mi FCM:



Colorea en la gráfica de la página siguiente las pulsaciones por minuto que se encuentran entre el 55% y el 85% de tu frecuencia cardiaca máxima.

Calcula tus pulsaciones por minuto en cada una de las actividades que te planteamos. Marca con un punto las pulsaciones en cada columna según la actividad realizada. Mira si están dentro de la zona que has coloreado.

¡Si estás fuera de la zona coloreada debes ajustar la intensidad para conseguir los beneficios que hemos visto en este capítulo!

Pulsaciones 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 carrera continua.

B

Sube andando las escaleras de casa.

C

Realiza 10 minutos caminando despacio.

D

Realiza 5 minutos caminando deprisa.



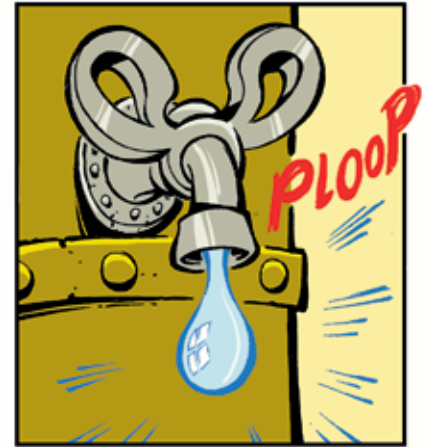
5. ALIMENTACIÓN (I)

5.1 Be water, my friend

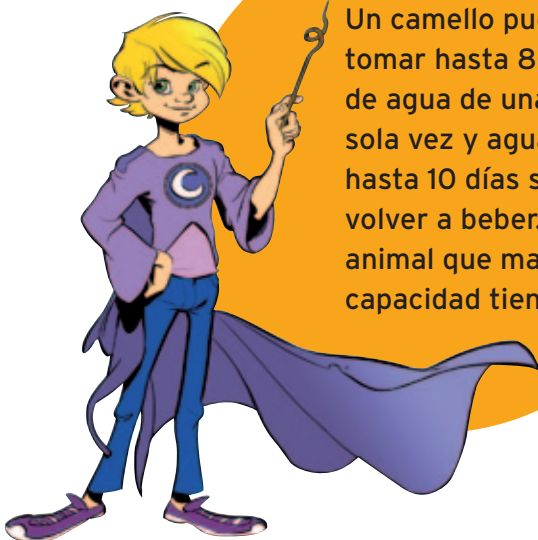
¿Sabías que la vida se originó hace millones de años en el agua? ¿Y sabías que tres cuartas partes de la tierra están cubiertas de agua? Por eso, a la Tierra se le llama el planeta azul.

Nosotros, al igual que la mayoría de los seres vivos, también somos agua. Un 75% del peso de un recién nacido es agua, y en los adultos más de la mitad de nuestro peso. Por fuera somos de carne y hueso, pero por dentro... ¡agua!

En la siguiente tabla puedes comparar el porcentaje de agua de distintos seres vivos:



CURIOSIDAD



Un camello puede tomar hasta 80 litros de agua de una sola vez y aguantar hasta 10 días sin volver a beber. Es el animal que mayor capacidad tiene.

Podemos vivir semanas sin comer, pero solo tres días sin beber agua. Esto se debe a que **el agua es imprescindible para la vida y, por tanto, mantener un buen nivel de hidratación es fundamental para la salud.**



Estar hidratados adecuadamente dependerá de los líquidos que ingerimos y de los que eliminamos. Nos hidratamos a través de lo que bebemos y del agua que contienen los alimentos. Eliminamos agua al orinar, a través de las heces, al respirar y al sudar.

A nuestra edad, deberíamos ingerir una cantidad aproximada de 2,5 litros de agua los chicos y 2 litros las chicas tanto a través de las bebidas (8-10 vasos de agua) como del agua presente en los alimentos (por ejemplo, en frutas y verduras).

Al realizar ejercicio físico intenso o en situaciones de mucho calor podemos necesitar ingerir el doble de la cantidad recomendada.



¿Cuál es la mejor bebida para hidratarse?

Sin duda, la mejor bebida para hidratarse es el agua, que debería estar presente en todas las comidas. No hay que olvidar que las sopas, la leche, los zumos naturales sin azúcar añadido, las infusiones, etc., son una buena opción para ayudar a mantenernos hidratados.

Consejos para una buena hidratación en niños y adolescentes

- No esperes a tener sed; si tienes sed significa que ya estás algo deshidratado.
- Hay que beber no solo en las comidas sino también entre ellas.
- Elige el agua preferentemente a otro tipo de bebidas.
- Come muchas frutas y verduras ya que son ricas en vitaminas y en agua.
- Si haces ejercicio o hace mucho calor tienes que hidratarte más.



FICHA 2

Una bebida... ¿isotónica?

Seguro que has oído hablar muchas veces de las **bebidas isotónicas**, pero ¿sabes lo que son?

Estas bebidas están especialmente preparadas para reponer fácilmente el agua, las sales minerales y otras sustancias perdidas durante la realización de ejercicio. Son más completas que el agua y no aportan demasiados azúcares al cuerpo. Pero estas bebidas no deberían sustituir al agua.

Las sales minerales son indispensables para el organismo por sus muchas funciones: por ejemplo, el calcio, el fósforo y el flúor son beneficiosos para los huesos.

La concentración de estas bebidas es parecida a la del plasma sanguíneo (sangre); por eso el cuerpo las absorbe muy rápidamente y ayudan antes, durante y después del ejercicio.

ACTIVIDAD

Aquí te damos una receta para que prepares tu propia bebida isotónica. En realidad es una pequeña fórmula que se lleva haciendo años y años y seguro que tus padres y abuelos ya la conocen.

Ingredientes



- Agua (1 litro)
- Limones (1-2)
- Azúcar (3 cucharadas soperas)
- Sal (1 cucharadita)
- Bicarbonato sódico (1 cucharadita) aunque no es imprescindible



Modo de elaboración

- Hervimos un litro de agua. Para eso pediremos ayuda en casa.
- Echamos el zumo de 1-2 limones.
- Echamos dos cucharadas soperas de azúcar.
- Echamos una cucharadita de sal.
- Echamos otra cucharadita de bicarbonato sódico.
- Revolvemos bien.
- Lo dejamos reposar un rato. Se recomienda beberla alrededor de una hora después.



¡Ya tienes tu bebida! Ahora falta que le pongas un nombre y que elabores una etiqueta para poder pegarla a tu botella.

Acuérdate de llevarla siempre contigo: en clase, en Educación Física, mientras estudias... para así tomar la cantidad de agua diaria recomendada que tu cuerpo necesita.





6. ALIMENTACIÓN (II)

6.1 Cocina intercultural

¿Dónde estarías si por Navidad te comieras un *lebkuchen*? ¿Y si fuera un nacatamal? ¿Y qué hay de un *lutefisk*? ¿Te suena el tajín de cordero? ¿Y un 北京烤鸭 (pato pequinés)?



Todas estas recetas no son más que ejemplos de la diversidad de comidas que hay por el mundo, pero además la mayoría de ellas ya las podemos encontrar también aquí, al igual que puedes encontrar miles de restaurantes de comida española alrededor del mundo.

La globalización (tendencia de los mercados y de las empresas a extenderse, alcanzando una dimensión mundial que sobrepasa las fronteras nacionales), los viajes, los extranjeros que vienen a vivir aquí y los españoles que vamos a vivir fuera, hemos hecho que se amplíe mucho la variedad de comidas a las que podemos acceder, al mismo tiempo que se han enriquecido nuestras culturas.

Y es que la gastronomía también es parte de nuestra herencia cultural. Antes de nacer, los niños ya reciben los primeros sabores de su cultura a través de lo que come la madre y, después de nacer, a través de la leche materna.

En todos los países del mundo hay algunas festividades muy importantes que reúnen alrededor de la mesa a la familia, amigos, etc. Veamos algunos ejemplos:

Eid al-Adha o la fiesta del cordero es la fiesta grande en el calendario lunar de los musulmanes, que para celebrarlo comen cordero reunidos.

El día de acción de gracias se celebra el cuarto jueves del mes de noviembre en EE. UU. y en Canadá y siempre se come pavo relleno de maíz y salvia.

La festividad de Nochevieja es aquella en la que muchos países, para celebrar la entrada del año nuevo, toman doce uvas, una por cada campanada que marca la medianoche.

Las comidas tradicionales de cada país se caracterizan por una serie de ingredientes típicos que se pueden encontrar en la zona. Veamos algunos ejemplos de países en distintos continentes:

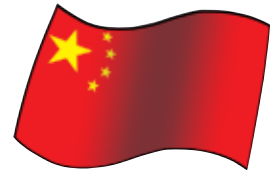
España: aceite de oliva, ajo, cebolla.



Noruega: salmón ahumado, trucha, arenque.



China: algas, bambú, salsa de soja, jengibre, arroz.



Marruecos: menta, olivas, cordero y especias como la canela o el comino.



Rusia: setas, pescado, trigo.



Ecuador: plátano maduro, ají, pescado, patata, maíz.



Senegal: pescado, arroz, cacahuete, picante.



Australia: marisco, carne, pollo, verduras.



Brasil: frijoles, arroz, carne, jugos de frutas.





FICHA 3

Una receta fuera de lo habitual

¿Eres un buen detective? Te proponemos investigar rincones del mundo y conocer otras culturas.

Muchas de las celebraciones importantes que se realizan a lo largo y ancho del mundo tienen relación con la comida o con algún alimento importante.

ACTIVIDAD

Busca información sobre alguna fiesta que se celebre en el mundo en la que se coma algún plato, alimento o receta típica, y explica todo lo que consideres interesante, como cuándo se celebra, qué se celebra, desde cuándo, y por qué.

Después escribe la receta, siguiendo el modelo que te damos. Puedes poner más información si lo consideras interesante. Utiliza otra hoja si lo necesitas.

¡Seguro que descubres cosas muy pero que muy curiosas y sorprenderás a todos tus compañeros, familiares y amigos!



Tortilla de patatas



Arroz chino



Espaguetis



Receta

PAÍS: _____

CAPITAL: _____

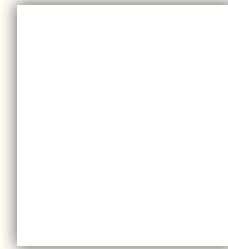
BANDERA: _____

POBLACIÓN: _____

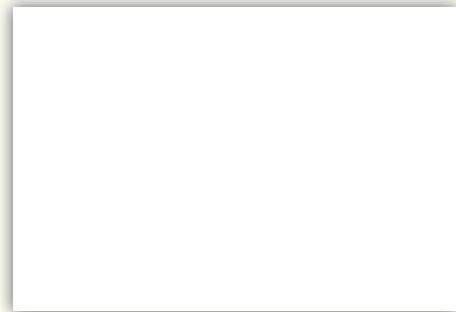
MONEDA: _____

NOMBRE DEL PLATO: _____

PRECIO: _____



Tu foto o dibujo de cocinero



Dibujo del plato

INGREDIENTES: _____

MATERIALES NECESARIOS: _____

FORMA DE ELABORACIÓN: _____



7. HIGIENE

7.1 Higiene deportiva

¿Sabes de dónde viene la palabra higiene?

¡Ni te lo imaginas! Proviene de una diosa griega llamada **Higea, diosa de la salud y de la prevención de enfermedades**. Salud e higiene son inseparables.

En la Antigüedad, los romanos dedicaban buena parte del día a estar en unos baños a los que llamaban «termas», de las cuales salían limpios y relucientes. En el Antiguo Oriente tenían los «baños turcos».

Sin embargo, en la Edad Media (hace unos 1000 años), la gente empezó a preocuparse menos por su higiene. Seguro que conoces la famosa frase de la reina Isabel la Católica:

«No me cambiaré de camisa hasta que reconquistemos Granada».

Aunque solo es una leyenda... ¡como puedes imaginar! Otro ejemplo lo encontramos en Francia, en 1770, pues según dicen los historiadores:

¡Luis XVI solo se bañaba cuando se lo decía el médico!

Afortunadamente, hoy en día todos intentamos cuidar nuestra higiene, ya que está muy unida a la salud. A continuación, vamos a ver algunos consejos de higiene relacionados con la práctica deportiva. ¡La higiene deportiva no es solo limpieza! Responde a una serie de hábitos que te garantizan no tener problemas al realizar ejercicio.

Antes del ejercicio

- Prepararemos la ropa y el calzado adecuado según la modalidad deportiva que vayamos a practicar, la época del año y las condiciones ambientales.



- Realizaremos siempre un calentamiento adecuado para preparar al organismo para la actividad que vayamos a realizar y evitar así lesiones.

- Llevaremos una bolsa de aseo con lo necesario para después de la actividad: toalla personal, chanclas, jabón, peine, etc.
- Si son actividades al aire libre, como senderismo, escalada, etc., siempre avisaremos a alguien de dónde vamos y cuándo volveremos.

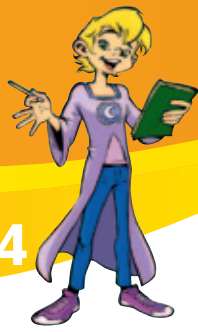
Durante el ejercicio

- Realizaremos el ejercicio a la intensidad adecuada a nuestro nivel.
- Nos hidrataremos bien durante el ejercicio. Recuerda que no hay que esperar a tener sed. Si tenemos sed ya estamos un poco deshidratados.



Después del ejercicio

- Evitaremos parar bruscamente si el ejercicio ha sido intenso. Seguiremos con una actividad suave durante unos minutos, como andar para recuperarnos mejor del esfuerzo, volver a las pulsaciones de reposo y evitar lesiones.
- No olvidaremos hidratarnos adecuadamente al finalizar el ejercicio.
- Estiraremos adecuadamente los músculos que más hayan trabajado.
- Nos daremos una ducha con jabón tomándonos nuestro tiempo. Utilizaremos chanclas y una toalla personal.
- Nos secaremos bien antes de vestirnos. Es importante poner mucha atención en el secado de los pies ya que la humedad favorece la aparición de hongos y bacterias.
- Nos cambiaremos la ropa deportiva por una limpia y el calzado si hemos utilizado uno especial.



FICHA 4

Jabón personalizado

Ahora que hemos visto lo importante que es la higiene, vamos a proponeros un pequeño taller que podemos hacer en casa, siempre con alguna persona adulta con vosotros, o mejor, toda la familia reunida. Vamos a ver cómo podemos hacer jabones personalizados para llevar en nuestra bolsa de aseo a clase.

Materiales que necesitamos

- Jabón de glicerina.
- Colorantes para jabones (se encuentran en droguerías y perfumerías o en tiendas especializadas). También nos pueden servir las especias como los pétalos de rosa, la manzanilla...
- Moldes con las formas que queramos para nuestro jabón. (Pueden valer los del hielo).
- Esencias naturales (por ejemplo, de eucalipto, de lavanda, de limón, etc.). Si no tienes, puedes utilizar tu colonia o un perfume.
- Microondas.
- Recipiente para calentar el jabón en el microondas y un utensilio para mezclar (cuchara de madera).
- Desmoldante vegetal (es una sustancia con la que untaremos el molde para facilitar que el jabón no se quede pegado al molde). Podemos utilizar aceite de bebé o corporal.
- Podemos añadirle también pétalos de flores.



Pasos que se deben seguir

1

Ir con alguna persona adulta a por los materiales que necesitamos. Seguro que en el barrio hay alguna tienda donde poder conseguirlos. Piensa qué esencias te pueden gustar para los jabones ya que hay un montón.

2

Una vez en casa, y siempre con un adulto con nosotros, cortar en pequeños trozos el jabón de glicerina y ponerlo en el recipiente para calentar. Podemos, si tenemos un martillo pequeño, hacerlo cachitos. ¡Siempre con cuidado!

3

Meter el recipiente tapado en el microondas. Calentar de 30 segundos en 30 segundos hasta que consigamos derretir el jabón totalmente. Hay que tener cuidado de no pasarnos al calentarlo. Solo hasta que esté todo el jabón derretido.

4

Añadir un poquito de las esencias (una cucharadita) y colorante al jabón derretido. Aquí podemos añadirle los pétalos de flores, o algunas hojas de plantas aromáticas, si tenemos.

5

Mezclarlo despacito con un utensilio apropiado, como una cuchara de madera o un palito para mezclar.

6

Antes de añadir el jabón a los moldes hay que untar los moldes con un poquito de aceite para evitar que el jabón se pegue demasiado y pueda romperse. Después añadir el jabón.

7

Con mucho cuidado, verter el jabón en los moldes que tengamos preparados y dejar enfriar hasta que el jabón se solidifique.

8

Una vez que el jabón esté totalmente frío, separar de los moldes y... ¡ya está! Los jabones personalizados están listos para usarlos.

8. PARA REPASAR

Une con una flecha las frases con la palabra que le falta para completarlas correctamente. Primero deberás ordenar las sílabas de la palabra escondida. Para ello, lee las frases para ver si sabes cuál es la palabra que podría encajar. Comprobarás cuánto has aprendido. ¡Suerte!

Al menos dos días a la semana, nuestra actividad física debe incluir ejercicios de fuerza y



TE - RIAS - BAC

Las bebidas están preparadas para reponer fácilmente el agua, las sales minerales y otras sustancias perdidas.

NI - TÓ - I - SO - CAS

Debemos poner mucha atención en el secado de los pies, ya que la humedad favorece la aparición de

TA - DRA - CIÓN - HI

El agua es imprescindible para la vida y, por tanto, mantener un buen nivel de

NE - GIE - HI

La es parte fundamental de nuestra herencia cultural.

LI - DAD - FLE - BI - XI

La diosa griega llamada Higea, diosa de la salud y de la prevención de enfermedades, dio origen a la palabra

TRO - GAS - MÍ - A - NO



DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES



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

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

3 **Come de todo:** carne, fruta, verduras, pasta, pescado. Una dieta variada 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** con tus familiares y amigos.



6 Dedica **menos de dos horas por día** 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 Convierte **la salud** y la de los que te rodean en una prioridad para estar **sanos y fuertes**.



10. 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.

Pie pronador: Tendencia a doblar los tobillos hacia el interior, realizando mayor apoyo con la parte interna del pie (dedo pulgar).

Pie supinador: Tendencia a doblar los tobillos hacia fuera, realizando mayor apoyo con la parte externa del pie (dedo meñique).

Plano frontal o vertical: Divide verticalmente al cuerpo en dos mitades iguales pero no simétricas, anterior y posterior.

Plano horizontal o transversal: Divide al cuerpo en dos mitades, superior e inferior.

Plano sagital o anteroposterior: Divide verticalmente al cuerpo en dos mitades simétricas, derecha e izquierda.

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.



1. Para repasar (página 22):

Al menos dos días a la semana, nuestra actividad física debe incluir ejercicios de fuerza y **FLEXIBILIDAD** (LI - DAD - FLE - BI - XI).

Las bebidas **ISOTÓNICAS** (NI - TÓ - I - SO - CAS) están preparadas para reponer fácilmente el agua, las sales minerales y otras sustancias perdidas.

Debemos poner mucha atención en el secado de los pies, ya que la humedad favorece la aparición de **BACTERIAS** (TE - RIAS - BAC).

El agua es imprescindible para la vida y, por tanto, mantener un buen nivel de **HIDRATACIÓN** (TA - DRA - CIÓN - HI).

La **GASTRONOMÍA** (TRO - GAS - MI - A - NO) es parte fundamental de nuestra herencia cultural. La diosa griega llamada Higea, diosa de la salud y de la prevención de enfermedades, dio

origen a la palabra **HIGIENE** (NE - GIE - HI).

Si has leído *Un gigante en la pandilla*, ya conoces al profesor Lunatus, a Álex y a todos sus amigos. Ahora vas a aprender con ellos hábitos saludables que debes introducir en tu vida para crecer sano y fuerte y, además, tendrás que realizar las divertidas actividades 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 niños, a los adolescentes, a los padres y a los profesionales de la educación, de la sanidad, etc. VIVIR EN SALUD es un proyecto para todos y en él participamos todos.

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

www.vivirensalud.com
www.fundacionmapfre.com
www.educatumundo.com

