

CERCA
CENTRO EDUCATIVO
DE RECURSOS DE CONSUMO
ALICANTE

C/ Calderón de la Barca • Mercado Central
Tel. 965 145 294
Mail: cerca@alicante.es

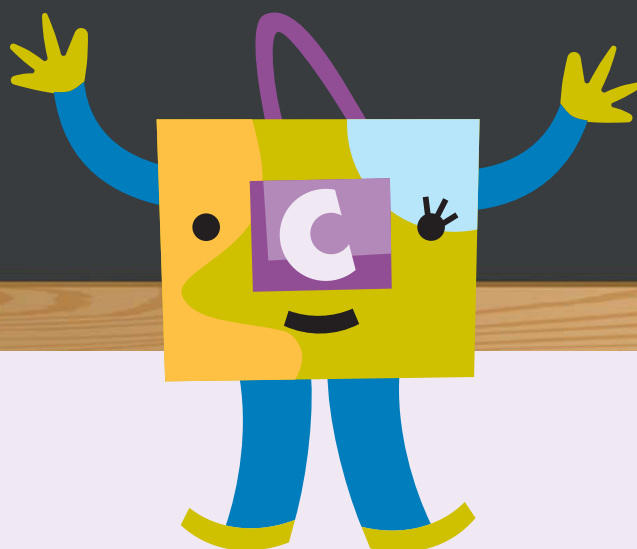


**AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE**



proyecto
educativo

Escuelas Saludables



Alicante tiene el honor de haber sido elegida en 2019 Capital Gastronómica del Mediterráneo por la Real Academia de Gastronomía del Mediterráneo que, entre otros cometidos, tiene el de velar y promover hábitos saludables como es la difusión de la Dieta Mediterránea. Eso significa que tenemos que poner en valor nuestros productos, los que utilizamos en casa para cocinar con una dieta variada y rica en alimentos como los pescados, las hortalizas, las frutas, los cereales o las legumbres. Todos estos productos nos permiten, además de cocinar rico, mejorar nuestra salud y convertirnos en uno de los países con una mayor esperanza de vida. Es decir, vivir más tiempo y con salud.

En este acontecimiento no sólo vamos a disfrutar de nuestra capitalidad gastronómica y de nuestra Dieta Mediterránea, sino que además vamos a poder conocer mejor nuestra riqueza gastronómica y productos tradicionales muy arraigados, como el arroz, ya que a Alicante se la conoce también por ser la ciudad del arroz. En nuestra ciudad, y en toda la provincia, preparamos este cereal de más de cien formas diferentes, cocinándolo con todo tipo de productos mediterráneos, que no sólo lo convierten en un plato muy suculento, sino además saludable.

El proyecto 'Escuelas Saludables' viene a contribuir a mejorar el conocimiento de toda la rica y variada gastronomía alicantina, sustentada en la Dieta Mediterránea y en los productos que dan nuestros campos y nuestro mar. Un programa educativo que tiene como objetivo introducir conductas y hábitos saludables entre los escolares desde edades tempranas. Y para ello, qué mejor lugar para hacerlo que en las escuelas, como si fuera una asignatura más, para que este modo de vida sea parte de la formación de nuestros hijos.

Obtener el distintivo de 'Escuela Saludable' se va a convertir con este programa en un valor añadido para el Centro Escolar y en una referencia para las madres y padres a la hora de elegir dónde educar a sus hijos. Vamos a trabajar para inculcar a nuestros niños y jóvenes estos valores que la sociedad tanto necesita, hábitos saludables, sostenibles, ecológicos, tan importantes e imprescindibles para la vida.

Quiero agradecer a todos cuantos han hecho posible este proyecto y a todos cuantos se han implicado para ayudar a construir una sociedad con estos nuevos valores para el futuro. Alicante se lo merece y todos nosotros también.

Luis Barcala

Alcalde de Alicante

Alicante es hoy pionera en impulsar el proyecto 'Escuelas Saludables' entre nuestros centros educativos de Infantil, Primaria y Secundaria, y esta iniciativa ha sido posible gracias a la implicación del Centro Educativo de Recursos de Consumo CERCA y de un amplio equipo de expertos en nutrición y salud. El objetivo que pretendemos conseguir es formar y educar al alumnado, y concienciar con este proyecto a los centros escolares y a los padres en hábitos saludables.

Educar para modificar nuestra actitud y el estilo de vida es fundamental, ya que estamos olvidando, en muchos casos, la importancia que tiene adoptar una actitud responsable hacia unos buenos hábitos de consumo en nuestro día a día.

Por ello, considero de vital importancia que desde el Ayuntamiento de Alicante eduquemos a los más pequeños para, en un futuro, lograr consumidores más formados y sanos. Éste es uno de los objetivos del programa, y conseguir que nuestro alumnado tenga una alimentación equilibrada, realice deporte a diario y mantenga una adecuada higiene personal.

Contar con el Centro Educativo de Recursos de Consumo, la Universidad de Alicante y profesionales de dietética y nutrición avala el éxito seguro de 'Escuelas Saludables' que incluye charlas, jornadas y talleres. Sobre todo porque supone el principio de un proyecto que pretendemos se consolide en Alicante, y lo que es más importante, se convierta en una nueva forma de hacer, en una forma de vida saludable desde las edades más tempranas.

Me gustaría hacer una especial mención a todos los colegios que van a participar y que adquirirán el distintivo de calidad 'Escuela Saludable', con el que los vamos a posicionar como referentes en hábitos de vida saludable. Este sello va a reflejar su compromiso para ofrecer lo mejor a la comunidad escolar, generando confianza entre padres y madres.

Como ya sabemos, nuestra ciudad y cultura mediterránea es sinónimo de sabrosa gastronomía que aporta muchos beneficios a nuestro organismo, por lo que estamos seguros que esta labor dejará huella en nuestros pequeños para seguir difundiendo una cultura en hábitos saludables; para estar cada día más cerca de una futura sociedad más sana e implicada en una mejor alimentación.

Lidia López

Concejala de Comercio, Hostelería, Consumo y Mercados
Ayuntamiento de Alicante

Quiero aprovechar la oportunidad que me brindan de escribir estas líneas para felicitar a todos los promotores del proyecto 'Escuelas Saludables', un proyecto necesario, oportuno y que seguro ayudará a conseguir que muchos de nuestros niños y niñas consigan ejercer unos hábitos saludables que redundarán en tener una vida, en definitiva, más feliz.

Educar en la adquisición de hábitos saludables no es fácil, pero la metodología seguida por los autores del proyecto seguro que dará resultados. Tener la oportunidad de que nuestros niños y niñas puedan seguir todo el proceso alimentario, siendo conscientes de lo que implica comer, hará que crezcan interiorizando los hábitos que se forjarán y permanecerán a lo largo de su vida.

Todas las actividades planificadas, desde la visita a los mercados, donde podrán descubrir la gran gama de alimentos que tenemos, el poder preparar todos los alimentos que forman parte de la alimentación saludable, el formarse incluso en la lectura e interpretación del etiquetado, así como adquirir los hábitos higiénicos de todo el proceso de antes, durante y después de la alimentación, y hacerlo en las distintas etapas de su formación a lo largo de los ciclos de educación primaria, contribuirá a conseguir mejoras en sus hábitos que redundarán en su salud futura. Por tanto, considero un acierto sin reservas la puesta en marcha del programa de escuelas saludables.

Contar con la Universidad de Alicante, con profesionales de Nutrición Humana y Dietética es, sin duda, la garantía de que el programa se puede llevar a cabo y de que se alcancen los objetivos que se persiguen. Hacerlo, además de la mano de la profesora Dra. Eva María Trescastro refuerza más, si cabe, la garantía de la consecución de los objetivos del programa.

Reitero mi felicitación y a la vez agradecimiento a los promotores de este programa que seguro tendrá éxito y demostrará que una inversión en este sentido será un ahorro muchísimo mayor a medio y largo plazo.

José Antonio Hurtado Sánchez

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Alicante

Alimentando un futuro saludable

Las acciones se deben programar con pensamiento futuro para que calen de forma profunda en la sociedad. Y precisamente el proyecto educativo 'Escuelas Saludables' es una inversión al futuro. Este programa, que pretende extender y fomentar los hábitos saludables entre nuestros escolares, es la garantía de que las próximas generaciones estarán y vivirán más sanos, aprovechando para ello la gran variedad de alimentos sanos que ofrece la provincia de Alicante.

Una de las características que esconde nuestra tierra es la gran capacidad de generar alimentos naturales, saludables y accesibles. El programa 'Escuelas Saludables' pretende acercar esta realidad a los más jóvenes para que sean conscientes de disfrutar a lo largo de su vida de hábitos saludables. Y se hace a través de la colaboración de agentes como Mercalicante, y en un espacio dedicado a su formación: los centros educativos.

Con la participación directa de los profesores y de los padres y madres, se puede trabajar en la formación básica de conceptos como la alimentación equilibrada, la necesidad de la actividad física, del sueño y de la higiene personal. Pero no sólo son hábitos, también es fundamental la capacidad de reconocer los productos de calidad que están disponibles en nuestra sociedad y que desde Mercalicante tratamos de mostrar acercando los productos que se comercializan en nuestro clúster alimentario.

Los adultos de mañana deben entender la importancia de una dieta variada incluyendo todos los grupos de alimentos y, en especial, las frutas y verduras que deben ser la base de su dieta. Quién las produce, cómo se distribuyen, en qué consiste el conjunto de la cadena hasta que llega a su mesa. Y, sobre todo, reconocer que los productos de aquí son sellos de calidad, de seguridad y de nuestra tradición. Hace falta sentirse orgulloso de nuestros productos, de la actividad agrícola milenaria de nuestra tierra y de lo que significa que miles de personas trabajen la tierra para dar de comer a las personas. Este conocimiento le da un valor añadido, un reconocimiento, al sector primario.

Mercalicante vertebró sus estrategias de gestión en los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Creemos que el futuro pasa por inculcar a los más jóvenes hábitos y compromisos con el mundo que queremos tener, por eso participamos en este programa acercando la alimentación fresca y de cercanía a los participantes. Dentro de esta iniciativa debemos extender el concepto de que nuestra producción en el ámbito local es de gran calidad. Un tomate de Mutxamel, un racimo de uva de Aspe o Monforte, una alcachofa de Almoradí o un níspero de Callosa d'en Sarrià no sólo son productos agrícolas; también representan la forma de ser de nuestra tierra, acumulan la herencia histórica de muchas generaciones y permiten - al mismo tiempo que ofrecen alimentos de calidad - preservar un paisaje rural, un espacio común que se ha mantenido a lo largo de los tiempos.

El proyecto 'Escuelas Saludables' es una de las grandes inversiones de futuro que se pueden hacer a esta sociedad. Tener niños que saben alimentarse es tener adultos más sanos y, por lo tanto, una sociedad más saludable. Esto se convierte en una gran campaña de prevención de enfermedades futuras que cualquier administración sanitaria desearía disponer. Es, por tanto, la mejor forma de alimentar un futuro saludable.

Dolores Mejía

Directora general de Mercalicante

Desde la Asociación de Consumidores y Amas de Casa de Alicante, entidad colaboradora en el proyecto 'Escuelas Saludables', realizado en el Centro Educativo de Recursos de Consumo (CERCA) del Excelentísimo Ayuntamiento de Alicante, nos sentimos orgullosos de estar desde el principio en esta entrañable tarea de ayudar a los niños que son el futuro de nuestra sociedad, a saber apreciar, distinguir y preparar los alimentos saludables que les conviene para estar más sanos y fuertes y vivir mejor.

Seguro que cuando sean mayores se acordarán de estas enseñanzas aprendidas de manera agradable, como un juego, y las pondrán en práctica para agradar a su familiares y amigos.

Dar las gracias al Excelentísimo Ayuntamiento, a los profesores y sobre todo a los participantes, sin ellos no habría sido posible.

Esperamos seguir juntos en esta andadura por mucho tiempo.

María Ángeles Pinilla Hompanera

Presidenta de la Asociación de Consumidores, Amas de Casa y Usuarios de Alicante LUCENTUM

Decía el profesor Francisco Grande Covián: “La difusión de los conocimientos científicos sobre nutrición es el camino más eficaz para salir de la confusión en la que el público se encuentra sumergido”. Pionero en acercar sus conocimientos sobre la dieta mediterránea, rica en legumbres, verduras, frutas y aceite de oliva a la población, incluso la NASA le pidió que diseñara la alimentación a los astronautas de la misión espacial Apolo XI, que llevó al hombre a la Luna.

Como discípulo suyo, me hizo sentir curiosidad por la alimentación, la dieta y la salud. Ahora, llevando más de quince años dedicado a la educación para la salud en centros educativos de Primaria y Secundaria, en estos últimos años en la provincia de Alicante y de la mano del Ayuntamiento de Alicante, fuimos reconocidos con el primer premio Estrategia NAOS, que tiene como finalidad reconocer y dar mayor visibilidad a aquellos programas, intervenciones u otras iniciativas que entre sus objetivos contribuyan a la prevención de la obesidad, mediante la promoción de una alimentación saludable y/o de la práctica de actividad física regular.

Es un honor, en mi nombre y en el de la Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición, Salud y Deporte (ADENS), entidad de referencia a nivel nacional en materia de nutrición y salud, que actualmente presido, participar en el desarrollo e implantación de este proyecto educativo de ‘Escuelas Saludables’ que tiene como objetivo conseguir la creación de hábitos saludables entre niños y niñas y sus familias, que pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo responsable y, en su defecto, de las graves consecuencias que se derivan del abuso de determinados alimentos y la falta de ejercicio físico.

Inspirándome en la frase inicial del profesor Covián, creo que la difusión de una cultura en hábitos saludables es el camino más eficaz en cada etapa de la vida, desde la infancia hasta edad avanzada, para una vida más saludable y feliz.

Daniel Reina Gómez

Presidente de Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición, Salud y Deporte



SUMARIO

1	Objetivo general	3
2	Distintivo Escuela Saludable	4
3	Formación alumnado	6
	1º Ciclo (Infantil, 1º Y 2º primaria)	9
	Objetivos	
	Actividades formativas	
	2º Ciclo (3º Y 4º primaria)	16
	Objetivos	
	Actividades formativas	
	3º Ciclo (5º Y 6º primaria)	22
	Objetivos	
	Actividades formativas	
4	Formación profesorado	28
	Objetivos	
	Actividades formativas	
5	Formación familias	148
	Objetivos	
	Actividades formativas	
6	Enlaces vinculados al proyecto	150
	Comedor Escolar:	
	Guía para los menús en Comedores Escolares	
	Recomendaciones a los padres/madres:	
	Guía educativa alimentación y nutrición	
7	Evaluación	152





1

Escuelas Saludables

Objetivo general

El programa 'ESCUELAS SALUDABLES' nace de la necesidad de trabajar desde edades tempranas, la formación y educación en hábitos de vida saludable, para en un futuro tener consumidores más formados y por tanto más responsables con los hábitos de consumo que afectan a su salud.

El objetivo del programa es dotar a los centros escolares de las herramientas necesarias para su implicación en la formación y educación de su alumnado, y concienciar al mismo, para que en su forma de vida, en sus actos de consumo, tengan una actitud responsable y adquieran unos buenos hábitos de consumo y de vida saludable.

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que todos aprendemos en nuestra infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en la edad adulta.

Tanto educadores, como alumnado, como las familias, cada uno en su papel, deben contribuir para mejorar y conseguir un estilo de vida saludable, cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria y tener una adecuada higiene personal, además de colaborar en las tareas del hogar, hacer un uso racional de las nuevas tecnologías y contribuir a tener unas relaciones con los demás saludables.

El programa 'ESCUELAS SALUDABLES' es una oportunidad para aquellos centros escolares que quieran incluir la educación en hábitos saludables como parte de la formación que se da a sus alumnos, y por tanto implica un compromiso por parte del centro escolar, en cumplir las directrices del programa, que básicamente consiste en la realización de un calendario de talleres educativos para todos los ciclos formativos, así como la implicación del profesorado en actividades paralelas al programa (concursos, jornadas, actividades previas, etc) y la participación de los padres, a través del AMPA, en charlas, jornadas y recomendaciones de vida saludable.

Distintivo Escuela Saludable



El distintivo de calidad 'Escuela Saludable', otorgado por el Excmo. Ayuntamiento de Alicante, a través del Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante, es asesorado por el profesorado del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante, y cuenta con la colaboración de la Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición y Salud, la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, y Mercalicante. Este distintivo avala que el centro educativo que lo posee ha alcanzado el objetivo de calidad marcado en el programa, en cuanto a educación, formación y actuación en hábitos de vida saludable.

Se entiende por ESCUELA SALUDABLE, un entorno en el que todas las partes implicadas (alumnado, profesorado, dirección, familias, empresa o personal del comedor...) propician el adecuado funcionamiento del programa y se implican en la organización del mismo y así repercutir positivamente en el desarrollo del menor en la consecución de una vida saludable.

Un valor añadido para el CENTRO ESCOLAR

- Porque posiciona al centro escolar como referente de hábitos de vida saludable, como parte de la educación integral personal que se procura a los alumnos.
- Porque genera confianza entre los padres y madres, en cuanto a la atención que reciben sus hijos.
- Porque refleja el compromiso de querer mejorar y ofrecer lo mejor a la comunidad escolar.
- Porque contribuye a mejorar la imagen del centro educativo.

¿Quién puede solicitarlo?

- Centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, ubicados en el territorio de la ciudad de Alicante, sea cual sea su titularidad (pública, concertada o privada), que cumplan con los requisitos exigidos, mediante la presentación de la ficha de inscripción de las actividades del Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante (CERCA), en su programa 'ESCUELAS SALUDABLES'

Requisitos:

Requisitos formativos y educativos:

- Participación en alguno de los programas formativos, por ciclos, elaborados por el Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante.
- Participación en la Jornada Escolar de Hábitos de Vida Saludable.
- Participación del profesorado en las actividades previas y final.
- Participación de los padres y madres en las actividades propuestas para ellos.
- Participación en los premios 'ALICANTE ESCUELA SALUDABLE' con la presentación de un proyecto diseñado y ejecutado por el centro escolar, relativo a los hábitos saludables.

Requisitos técnicos a nivel alimentario:

- Seguir las pautas y recomendaciones marcadas para el comedor escolar.
- Recomendar a los padres los alimentos que deben traer en el almuerzo.

Evaluación:

- Personal del Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante, hará un seguimiento a lo largo del curso escolar, para comprobar el cumplimiento de los requisitos y evaluará el grado de cumplimiento de los mismos para determinar si el centro escolar es merecedor del distintivo 'ESCUELA SALUDABLE'.
- El distintivo se entregará a los centros escolares en un acto público al final del curso escolar.

3

Formación Alumnado Saludable



A través de las actividades propuestas en los distintos ciclos formativos, el **objetivo general** es aportar al alumnado, a lo largo de su trayectoria escolar, conceptos y conocimientos elementales sobre alimentación y nutrición, ejercicio físico, higiene personal, buen uso de la nuevas tecnologías, relaciones familiares y todo aquella formación que pueda ser utilizada y aplicada a la vida cotidiana, y contribuya a tener una vida más saludable.

Objetivos específicos

- Aportar información sobre los conceptos y los contenidos fundamentales que intervienen en la elaboración de una dieta equilibrada.
- Reflexionar sobre las consecuencias beneficiosas para nuestra salud, que tiene una alimentación equilibrada, tanto en calidad como en cantidad, para conseguir el aporte de nutrientes suficientes y necesarios para el organismo.
- Desarrollar habilidades que permitan al alumnado conseguir una alimentación saludable y sobre las consecuencias que implica el alimentarse de una determinada manera, así como los factores que intervienen en la conducta de la alimentación.
- Conseguir que el alumnado adquiera pautas de alimentación saludable.
- Concienciar al alumnado que una correcta higiene supone una potente vía de prevención de diferentes enfermedades, con los beneficios que ello acarrea para la salud.
- Explicar las patologías y problemas que aparecen con una incorrecta higiene bucal.
- Conseguir que el alumnado adquiera pautas de higiene concretas y correctas para cada área corporal: manos, pelo, boca, etc.
- Proporcionar información sobre la importancia de la actividad física para la salud infantil, tanto durante los años de infancia y adolescencia como en la vida adulta.
- Enseñar que las actividades físicas, al aire libre y en compañía pueden ser más divertidas que las sedentarias, en lugares cerrados y solos, y sobre todo son actividades más saludables.
- Conseguir que los escolares se habitúen a invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada.
- Proporcionar herramientas al alumnado para que sea capaz de identificar los riesgos para su salud de una mala higiene postural.
- Conseguir que el alumnado adquiera pautas posturales saludables en su vida diaria.
- Enseñar al alumnado nociones básicas para actuar en caso de que se produzca una emergencia.
- Proporcionar herramientas al alumnado para que sean capaces de identificar los peligros e identifiquen los posibles accidentes que se pueden producir en el entorno doméstico y escolar.
- Enseñar a utilizar las nuevas tecnologías de una manera responsable.
- Proporcionar criterios que les permitan analizar de una manera crítica la información que viene de las nuevas tecnologías y sean críticos con ella.
- Fortalecer la comunicación con la familia y enseñar el papel que tienen en ella.
- Fomentar las relaciones sociales y la empatía con los demás.



Actividades formativas

Todas las actividades están diseñadas para que el alumnado vaya adquiriendo conocimientos y hábitos saludables en función de la edad, de manera que se irán introduciendo estos conceptos de manera gradual a lo largo de toda su trayectoria escolar. Un alumno que empieza en infantil y termina en 6º de primaria en el colegio, habrá participado en talleres, charlas, jornadas, concursos y visitas, a lo largo de los distintos cursos, con lo que poco a poco irá adquiriendo esos hábitos saludables que se proponen.

En cada curso escolar todos los alum@s del colegio realizarán, según el curso, las siguientes actividades:

CICLO FORMATIVO	CURSO ESCOLAR	Actividades	Nº Actividad
1º Ciclo	Infantil	1. Visita al Mercado 2. Alimentos mágicos	Activ. I.1 Activ. I.2
	1º	1. La Pirámide Mágica de los alimentos 2. Fabricamos galletas 3. Visita a la Lonja de Pescado 4. Concurso de dibujo 5. Jornada de hábitos de vida saludable	Activ. 1.1 Activ. 1.2 Activ. 1.3 Activ. 1.4 Activ. 1.5
	2º	1. La Pirámide Mágica de los alimentos 2. Chuches vs frutas 3. Visita a la Lonja de Pescado 4. Concurso de dibujo 5. Jornada de hábitos de vida saludable	Activ. 2.1 Activ. 2.2 Activ. 2.3 Activ. 2.4 Activ. 2.5
2º Ciclo	3º	1. Alimentación saludable 2. Fabricamos pizzas 3. Visita a Mercalicante 4. Concurso 'Musical de los alimentos' 5. Jornada de hábitos de vida saludable	Activ. 3.1 Activ. 3.2 Activ. 3.3 Activ. 3.4 Activ. 3.5
	4º	1. Alimentación saludable 2. Aprende a comprar 3. Visita a Mercalicante 4. Concurso 'Musical de los alimentos' 5. Jornada de hábitos de vida saludable	Activ. 4.1 Activ. 4.2 Activ. 4.3 Activ. 4.4 Activ. 4.5
3º Ciclo	5º	1. ¿Cómo me alimento? 2. Compramos y cocinamos 3. Concurso de cocina 'Lápiz y cuchara' 4. Concurso de cuentos cortos 5. Jornada de hábitos de vida saludable	Activ. 5.1 Activ. 5.2 Activ. 5.3 Activ. 5.4 Activ. 5.5
	6º	1. ¿Cómo me alimento? 2. Etiquetado alimentos 3. Concurso de cocina 'Lápiz y cuchara' 4. Concurso de cuentos cortos 5. Jornada de hábitos de vida saludable	Activ. 6.1 Activ. 6.2 Activ. 6.3 Activ. 6.4 Activ. 6.5
Dirección	Colegio	1. Premios 'Alicante Escuela Saludable'	Activ. D.1

Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / Infantil

ACTIVIDAD Í.1: VISITA AL MERCADO CENTRAL

Se trata de una visita al Mercado Central de Alicante, donde conocerán la venta tradicional del mercado así como los alimentos que se pueden adquirir en sus instalaciones y que forman parte de la dieta mediterránea. Visitarán los puestos de carnes, pescados, frutas, verduras, huevos, etc. para posteriormente realizar varios talleres en el Centro de Recursos de Consumo.

OBJETIVO

Realizar una visita al Mercado Central de Alicante donde conocerán las diferentes formas de venta, así como los productos del mercado que forman parte de su dieta. Las carnes, pescados, frutas y verduras, como base de su alimentación.

DESTINATARIOS

Alumnos de Infantil. 5 años.

ACTIVIDADES

- Visita al Mercado Central para conocer los productos que se venden y forman parte de nuestra alimentación.
- La 'Oca del Mercado', donde a través del juego responderán preguntas y realizarán pruebas sobre los alimentos.

LUGAR

CERCA y Mercado Central.

ACTIVIDAD Í.2: ALIMENTOS MÁGICOS

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia, etapa clave en la adquisición de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO

Que los escolares adquieran hábitos alimentarios, fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada.

DESTINATARIOS

Alumnos de Infantil. 3, 4 y 5 años.

ACTIVIDADES

- Los alimentos mágicos.
- Mi desayuno mágico de cada día.
- Adivina quién soy. Alimentos de origen animal y vegetal.
- ¿Qué me gusta?
- Con las manos en la masa: frutas y verduras.
- Soy el número 1: buenos hábitos higiénicos en la mesa.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / 1º de Primaria

ACTIVIDAD 1.1: LA PIRÁMIDE MÁGICA DE LOS ALIMENTOS

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia. En esta etapa es clave mejorar la adquisición de los estilos de vida saludables y conocer los alimentos más o menos beneficiosos para nuestra salud.

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares, fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada y conocer la pirámide de alimentación.

DESTINATARIOS

1º y 2º de Primaria.

ACTIVIDADES

- La pirámide mágica de los alimentos.
- Un desayuno genial para cada día.
- Los alimentos misteriosos.
- La merienda de Felisa.
- Con las manos en la masa.
- Los grupos de alimentos.

LUGAR

El centro educativo.

ACTIVIDAD 1.2: ELABORACIÓN DE ALIMENTOS FABRICAR Y COMPARAR GALLETAS

Esta actividad introducirá a los niños/as en los procesos de elaboración de un alimento, en este caso las galletas, de manera más saludable. Conocer los ingredientes, cómo se manipulan, el buen uso de los utensilios de cocina y la seguridad en la misma, para finalizar conociendo el proceso de envasado y etiquetado. Por último se compararán con las habituales que se comercializan en el mercado.

OBJETIVO

Aprender a elaborar alimentos, sabiendo utilizar los instrumentos, manipulación, conservación, y la seguridad en la realización de las tareas. Conocer el etiquetado obligatorio y analizar las diferencias con las galletas que se comercializan.

DESTINATARIOS

1º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Elaboración de galletas caseras y saludables.
- Envasado y etiquetado: Comparativa con otras galletas.

LUGAR

CERCA (Aula de cocina).



Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / 1º de Primaria

ACTIVIDAD 1.3: VISITA A LA LONJA DE PESCADO DE ALICANTE

Visita programada a las instalaciones de la nueva Lonja de Pescado de Alicante, para conocer cómo llegan los pescados desde el mar a nuestros hogares, desde el desembarco del mismo, la subasta para la compra por los minoristas y su posterior distribución. Promoción de los pescados del Mediterráneo como parte fundamental de nuestra dieta.

OBJETIVO

Conocer el funcionamiento de la pesca, subasta y distribución del pescado. Promocionar el consumo de pescados del Mediterráneo.

DESTINATARIOS

1º y 2º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Charla sobre la importancia del pescado en nuestra dieta.
- Vista del desembarco del pescado y subasta del mismo.
- Juegos sobre el consumo de pescado.

LUGAR

Lonja de Pescado. Puerto Pesquero.

ACTIVIDAD 1.4: CONCURSO DE DIBUJO 'HÁBITOS SALUDABLES'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, tareas del hogar, y hábitos de conducta, para que vean la importancia de cuidar la salud física y emocional en el día a día.

OBJETIVO

Concienciar a los alumnos, a través del dibujo, a mantener unos hábitos de vida saludables, en la alimentación, higiene, tareas del hogar, ejercicio físico y postural, internet, tv, ocio, etc.

DESTINATARIOS

1º, 2º y 3º Primaria.

ACTIVIDADES

- Exposición y preparación del concurso por el profesorado.
- Realización de un dibujo según las bases.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / 1º de Primaria

ACTIVIDAD 1.5: JORNADA ESCOLAR DE HÁBITOS SALUDABLES

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre los hábitos de vida saludable entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO

Conseguir que los alumnos conozcan y realicen unos hábitos de vida saludables, para la prevención de enfermedades en el futuro.

DESTINATARIOS

Educación Infantil
y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Talleres de alimentación saludable.
- Talleres de higiene corporal.
- Talleres de ejercicio físico.
- Taller de higiene postural.
- Representación de títeres.
- Taller y reparto de fruta.
- Reparto cuento de hábitos saludables.
- Estudio antropométrico.

LUGAR

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.



Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / 2º de Primaria

ACTIVIDAD 2.1: LA PIRÁMIDE MÁGICA DE LOS ALIMENTOS

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia. En esta etapa es clave mejorar la adquisición de los estilos de vida saludables y conocer los alimentos más o menos beneficiosos para nuestra salud.

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares, fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada y conocer la pirámide de alimentación.

DESTINATARIOS

1º y 2º de Primaria.

ACTIVIDADES

- La pirámide mágica de los alimentos.
- Un desayuno genial para cada día.
- Los alimentos misteriosos.
- La merienda de Felisa.
- Con las manos en la masa.
- Los grupos de alimentos.

LUGAR

El centro educativo.

ACTIVIDAD 2.2: FRUTAS vs CHUCHES

Los niños y niñas de hoy en día consumen golosinas y aperitivos con mucha frecuencia. Su composición (colorantes, conservantes, aditivos, alto contenido de azúcar, sal y/o grasas) los convierte en poco recomendables para la salud. Su abuso puede derivar en trastornos digestivos, aumento de caries... así como en una de las enfermedades que más preocupa a la sociedad actual: la obesidad infantil. Por tanto este taller trata de habituar al alumnado al consumo de frutas en sus distintas variedades frente a las 'chuches', para cuidar de su salud.

OBJETIVO

- Promover el aumento del consumo de frutas y verduras.
- Promover pautas de consumo responsable de golosinas y aperitivos, como forma de evitar perjuicios para su salud.
- Conocer la composición de las diferentes golosinas y de las frutas y compararlas a través de experimentos.
- Reflexionar sobre los perjuicios que para la salud representa el consumo excesivo de chucherías (obesidad, caries, diabetes...).

DESTINATARIOS

2º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Cuestionarios y adivinanzas.
- Trabajar la pirámide de la alimentación.
- Análisis de etiquetas de chuches.
- Compra de fruta y fruta deshidratada.

LUGAR

CERCA y Mercado Central.

Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / 2º de Primaria

ACTIVIDAD 2.3: VISITA A LA LONJA DE PESCADO DE ALICANTE

Visita programada a las instalaciones de la nueva Lonja de Pescado de Alicante, para conocer cómo llegan los pescados desde el mar a nuestros hogares, desde el desembarco del mismo, la subasta para la compra por los minoristas y su posterior distribución. Promoción de los pescados del Mediterráneo como parte fundamental de nuestra dieta.

OBJETIVO

Conocer el funcionamiento de la pesca, subasta y distribución del pescado. Promocionar el consumo de pescados del Mediterráneo

DESTINATARIOS

1º y 2º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Charla sobre la importancia del pescado en nuestra dieta.
- Vista del desembarco del pescado y subasta del mismo.
- Juegos sobre el consumo de pescado.

LUGAR

Lonja de Pescado. Puerto Pesquero.

ACTIVIDAD 2.4: CONCURSO DE DIBUJO 'HÁBITOS SALUDABLES'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, tareas del hogar, y hábitos de conducta, para que vean la importancia de cuidar la salud física y emocional en el día a día.

OBJETIVO

Concienciar a los alumnos, a través del dibujo, a mantener unos hábitos de vida saludables, en la alimentación, higiene, tareas del hogar, ejercicio físico y postural, internet, tv, ocio, etc.

DESTINATARIOS

1º, 2º y 3º Primaria.

ACTIVIDADES

- Exposición y preparación del concurso por el profesorado.
- Realización de un dibujo según las bases.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

1º Ciclo / 2º de Primaria

ACTIVIDAD 2.5: JORNADA ESCOLAR DE HÁBITOS SALUDABLES

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre los hábitos de vida saludable entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO

Conseguir que los alumnos conozcan y realicen unos hábitos de vida saludables, para la prevención de enfermedades en el futuro.

DESTINATARIOS

Educación Infantil
y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Talleres de alimentación saludable.
- Talleres de higiene corporal.
- Talleres de ejercicio físico.
- Taller de higiene postural.
- Representación de títeres.
- Taller y reparto de fruta.
- Reparto cuento de hábitos saludables.
- Estudio antropométrico.

LUGAR

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.



Actividades formativas alumnos

2º Ciclo / 3º de Primaria

ACTIVIDAD 3.1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia y la adolescencia, etapas claves en la adquisición de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada, conociendo los distintos grupos de alimentos.

DESTINATARIOS

3º y 4º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Alimentación saludable.
- Un desayuno para cada ocasión.
- ¿Cómo me alimento?
- Y... ¿para merendar?
- ¿Qué es lo que hay?
- Hoy, ¡decido yo el menú!

LUGAR

El centro educativo.



ACTIVIDAD 3.2: ELABORACIÓN DE ALIMENTOS FABRICAR Y COMPARAR PIZZAS

Esta actividad introducirá a los niños/as en los procesos de elaboración de una pizza de manera saludable: los ingredientes, su manipulación y el buen uso de los utensilios de cocina y la seguridad en la misma, para posteriormente envasarlas y etiquetarlas. Por último, se compararán con las habituales que se comercializan en el mercado.

OBJETIVO

Aprender a elaborar alimentos, sabiendo utilizar los instrumentos, manipulación, conservación, y la seguridad en la realización de las tareas. Utilización de ingredientes saludables. Conocer el etiquetado obligatorio y analizar las diferencias con las pizzas envasadas que se comercializan.

DESTINATARIOS

3º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Elaboración de pizzas caseras y saludables.
- Envasado y etiquetado:
Comparativa con otras pizzas.

LUGAR

CERCA (Aula de cocina).

Actividades formativas alumnos

2º Ciclo / 3º de Primaria

ACTIVIDAD 3.3: VISITA A MERCALICANTE

Visita a las instalaciones de Mercalicante para conocer el funcionamiento de las empresas mayoristas de alimentación, así como la promoción de las frutas y verduras como parte fundamental de nuestra alimentación. Visita al mercado mayorista de frutas y verduras.

OBJETIVO

Conocer el funcionamiento de las empresas mayoristas de alimentación, y cómo llegan los alimentos desde el campo a nuestra mesa. Promocionar las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable.

DESTINATARIOS

Primaria y Secundaria.

ACTIVIDADES

- Charla sobre las frutas y verduras en nuestra alimentación.
- Talleres sensoriales.
- Visita al mercado mayorista de frutas y verduras.
- Consumo de frutas de temporada.
- Reparto de fruta de regalo.

LUGAR

Mercalicante.

ACTIVIDAD 3.4: CONCURSO 'MUSICAL DE LOS ALIMENTOS'

Mediante este concurso musical se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, tareas del hogar, y hábitos de conducta, para que vean la importancia de cuidar la salud física y emocional en el día a día.

OBJETIVO

Concienciar a los alumnos través de la música a mantener unos hábitos de vida saludables, en la alimentación, higiene, tareas del hogar, ejercicio físico y postural, internet, tv, ocio, etc.

DESTINATARIOS

3º y 4º Primaria.

ACTIVIDADES

- Preparación del concurso por el profesorado, mediante la composición de una canción, coreografía, vestuario, etc.
- Presentación de la canción en un festival que se celebrará en el mes de mayo.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

2º Ciclo / 3º de Primaria

ACTIVIDAD 3.5: JORNADA ESCOLAR DE HÁBITOS SALUDABLES

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre los hábitos de vida saludable entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO

Conseguir que los alumnos conozcan y realicen unos hábitos de vida saludables, para la prevención de enfermedades en el futuro.

DESTINATARIOS

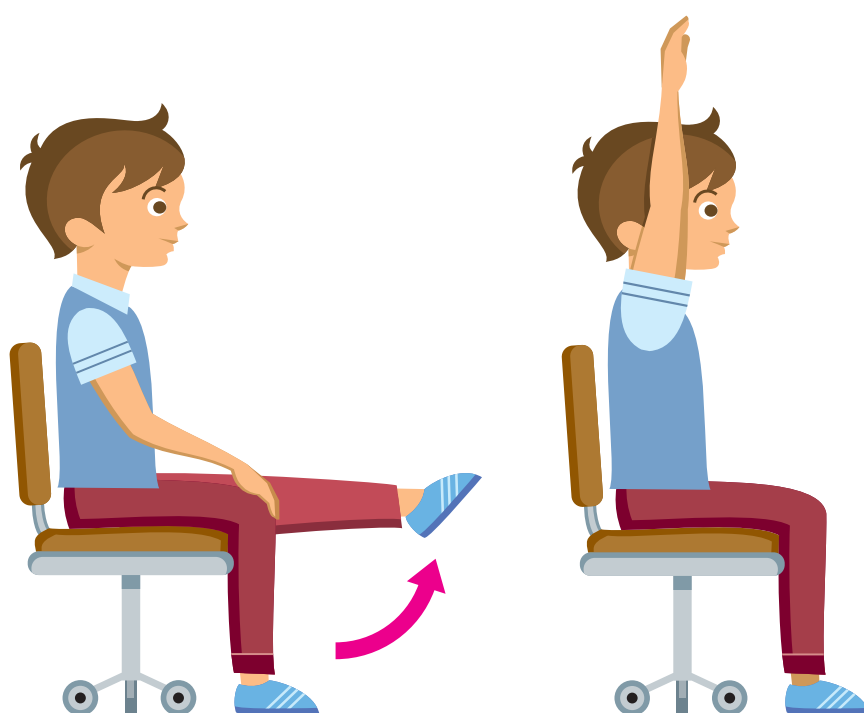
Educación Infantil
y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Talleres de alimentación saludable.
- Talleres de higiene corporal.
- Talleres de ejercicio físico.
- Taller de higiene postural.
- Representación de títeres.
- Taller y reparto de fruta.
- Reparto cuento de hábitos saludables.
- Estudio antropométrico.

LUGAR

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.



Actividades formativas alumnos

2º Ciclo / 4º de Primaria

ACTIVIDAD 4.1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia y la adolescencia, etapas claves en la adquisición de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada, conociendo los distintos grupos de alimentos.

DESTINATARIOS

3º y 4º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Alimentación saludable.
- Un desayuno para cada ocasión.
- ¿Cómo me alimento?
- Y... ¿para merendar?
- ¿Qué es lo que hay?
- Hoy, ¡decido yo el menú!

LUGAR

El centro educativo.

ACTIVIDAD 4.2: APRENDE A COMPRAR LA COMPRA RESPONSABLE

Este taller habituará a los alumnos a realizar un consumo responsable y no por impulso, elaborando una lista de compra, analizando las etiquetas de los productos adquiridos y siendo conscientes de comprar lo necesario, y lo que conviene a nivel saludable, sin hacer un consumismo exagerado.

OBJETIVO

Enseñar al alumnado a realizar una compra responsable, evitando las compras por impulso. Aprender a leer toda la información que les proporcionan las etiquetas, para poder elegir libremente qué alimentos comprar más beneficiosos para la salud.

DESTINATARIOS

4º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Elaborarán una lista de la compra para una fiesta de cumpleaños.
- Realizarán la compra en el mercado.
- Analizarán las etiquetas de los productos comprados.
- Compararán la venta tradicional y en supermercado.
- Consumirán su compra.

LUGAR

CERCA y Mercado Central.

Actividades formativas alumnos

2º Ciclo / 4º de Primaria

ACTIVIDAD 4.3: VISITA A MERCALICANTE

Visita a las instalaciones de Mercalicante para conocer el funcionamiento de las empresas mayoristas de alimentación, así como la promoción de las frutas y verduras como parte fundamental de nuestra alimentación. Visita al mercado mayorista de frutas y verduras.

OBJETIVO

Conocer el funcionamiento de las empresas mayoristas de alimentación, y cómo llegan los alimentos desde el campo a nuestra mesa. Promocionar las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable.

DESTINATARIOS

Primaria y Secundaria.

ACTIVIDADES

- Charla sobre las frutas y verduras en nuestra alimentación.
- Talleres sensoriales.
- Visita al mercado mayorista de frutas y verduras.
- Consumo de frutas de temporada.
- Reparto de fruta de regalo.



LUGAR

Mercalicante.

ACTIVIDAD 4.4: CONCURSO 'MUSICAL DE LOS ALIMENTOS'

Mediante este concurso musical se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, tareas del hogar, y hábitos de conducta, para que vean la importancia de cuidar la salud física y emocional en el día a día.

OBJETIVO

Concienciar a los alumnos través de la música a mantener unos hábitos de vida saludables, en la alimentación, higiene, tareas del hogar, ejercicio físico y postural, internet, tv, ocio, etc.

DESTINATARIOS

3º y 4º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Preparación del concurso por el profesorado, mediante la composición de una canción, coreografía, vestuario, etc.
- Presentación de la canción en un festival que se celebrará en el mes de mayo.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

2º Ciclo / 4º de Primaria

ACTIVIDAD 4.5: JORNADA ESCOLAR DE HÁBITOS SALUDABLES

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre los hábitos de vida saludable entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO

Conseguir que los alumnos conozcan y realicen unos hábitos de vida saludables, para la prevención de enfermedades en el futuro.

DESTINATARIOS

Educación Infantil
y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Talleres de alimentación saludable.
- Talleres de higiene corporal.
- Talleres de ejercicio físico.
- Taller de higiene postural.
- Representación de títeres.
- Taller y reparto de fruta.
- Reparto cuento de hábitos saludables.
- Estudio antropométrico.

LUGAR

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.



Actividades formativas alumnos

3º Ciclo / 5º de Primaria

ACTIVIDAD 5.1: ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la adolescencia, etapa clave en el mantenimiento de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada, conociendo los distintos grupos de alimentos.

DESTINATARIOS

5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Cucharas de salud: las legumbres.
- Cero Diabetes.
- ¿Cómo me alimento?
- ¡Por fin es sábado!
- ¿Qué estoy comprando?
- ¡Yo sé elegir!
- ¡Hoy decido yo el menú!

LUGAR

El centro educativo.



ACTIVIDAD 5.2: COMPRAMOS Y COCINAMOS DE LA TIENDA A LA MESA

Esta actividad introducirá a los niños/as en el proceso de compra de productos alimenticios desde que se planifica el menú y se decide la compra, hasta que se preparan los alimentos, pasando por la conservación y manipulación de los mismos.

OBJETIVO

Conocer el proceso de compra de los alimentos, conservación, traslado, y manipulación de los mismos para su uso.

DESTINATARIOS

5º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Planificar la compra de alimentos para elaborar una receta.
- Salir a comprar al mercado y diferenciar entre compras en mercado o en autoservicio.
- Aprender a conservar y manipular los alimentos.
- Aprender a elaborar los alimentos mediante la realización de un almuerzo.
- Encuesta de hábitos saludables.

LUGAR

CERCA (Aula de cocina) y Mercado Central.

Actividades formativas alumnos

3º Ciclo / 5º de Primaria

ACTIVIDAD 5.3: CONCURSO DE COCINA SALUDABLE

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en relación a la alimentación, introduciéndoles en el mundo de la cocina, para que sepan elaborar sus propias recetas de manera saludable.

OBJETIVO

Favorecer que los alumnos adquieran unos hábitos de alimentación saludable, que conozcan la pirámide de la alimentación y el factor saludable de los alimentos de manera entretenida, elaborando sus propias recetas, frente a la comida rápida.

DESTINATARIOS

5º de Primaria.

ACTIVIDADES

Elaboración de una receta de cocina saludable por los alumnos del centro que competirán con otros centros de Alicante.

LUGAR

CERCA (Aula de cocina).

OBSERVACIONES

En este mismo documento figuran las bases del concurso, así como una breve orientación de la temática. La participación del concurso es por aula, con tres cocineros y el resto de alumnos colaborando en la explicación de la receta.

ACTIVIDAD 5.4: CONCURSO DE CUENTOS CORTOS 'HÁBITOS SALUDABLES'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, tareas del hogar, y hábitos de conducta, para que vean la importancia de cuidar la salud física y emocional en el día a día.

OBJETIVO

Concienciar a los alumnos, a través de la escritura de un cuento, a mantener unos hábitos de vida saludables, en la alimentación, higiene, tareas del hogar, ejercicio físico y postural, internet, tv, ocio, etc.

DESTINATARIOS

4º, 5º y 6º Primaria.

ACTIVIDADES

- Exposición y preparación del concurso por el profesorado.
- Redacción de un cuento corto según las bases.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

3º Ciclo / 5º de Primaria

ACTIVIDAD 5.5: JORNADA ESCOLAR DE HÁBITOS SALUDABLES

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre los hábitos de vida saludable entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO

Conseguir que los alumnos conozcan y realicen unos hábitos de vida saludables, para la prevención de enfermedades en el futuro.

DESTINATARIOS

Educación Infantil
y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Talleres de alimentación saludable.
- Talleres de higiene corporal.
- Talleres de ejercicio físico.
- Taller de higiene postural.
- Representación de títeres.
- Taller y reparto de fruta.
- Reparto cuento de hábitos saludables.
- Estudio antropométrico.

LUGAR

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.



Actividades formativas alumnos

3º Ciclo / 6º de Primaria

ACTIVIDAD 6.1: ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la adolescencia, etapa clave en el mantenimiento de los estilos de vida saludables.

OBJETIVO

Mejorar los hábitos alimentarios de los escolares y fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada, conociendo los distintos grupos de alimentos.

DESTINATARIOS

5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Cucharas de salud: las legumbres.
- Cero Diabetes.
- ¿Cómo me alimento?
- ¡Por fin es sábado!
- ¿Qué estoy comprando?
- ¡Yo sé elegir!
- ¡Hoy decido yo el menú!

LUGAR

El centro educativo.

ACTIVIDAD 6.2: EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

Conocer el etiquetado obligatorio que tienen que tener los alimentos para su comercialización, así como el significado de la información que aparece en los productos alimentarios. El significado de los aditivos y de la información nutricional.

OBJETIVO

Proporcionar al alumnado conceptos básicos sobre el etiquetado de alimentos y enseñarlos a analizar etiquetas y a comparar los productos por la información que nos proporciona.

DESTINATARIOS

Alumnos de 5º y 6º de Primaria, Secundaria y Bachiller.

ACTIVIDADES

- Análisis de etiquetado de productos alimenticios.
- Batería de juegos de mesa.
- Experimentos con aditivos.

LUGAR

CERCA.

Actividades formativas alumnos

3º Ciclo / 6º de Primaria

ACTIVIDAD 6.3: CONCURSO DE COCINA SALUDABLE

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en relación a la alimentación, introduciéndoles en el mundo de la cocina, para que sepan elaborar sus propias recetas de manera saludable.

OBJETIVO

Favorecer que los alumnos adquieran unos hábitos de alimentación saludable, que conozcan la pirámide de la alimentación y el factor saludable de los alimentos de manera entretenida, elaborando sus propias recetas, frente a la comida rápida.

DESTINATARIOS

6º de Primaria.

ACTIVIDADES

Elaboración de una receta de cocina saludable por los alumnos del centro que competirán con otros centros de Alicante.

LUGAR

CERCA (Aula de cocina).

OBSERVACIONES

En este mismo documento figuran las bases del concurso, así como una breve orientación de la temática. La participación del concurso es por aula, con tres cocineros y el resto de alumnos colaborando en la explicación de la receta.

ACTIVIDAD 6.4: CONCURSO DE CUENTOS CORTOS 'HÁBITOS SALUDABLES'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, tareas del hogar, y hábitos de conducta, para que vean la importancia de cuidar la salud física y emocional en el día a día.

OBJETIVO

Concienciar a los alumnos, a través de la escritura de un cuento, a mantener unos hábitos de vida saludables, en la alimentación, higiene, tareas del hogar, ejercicio físico y postural, internet, tv, ocio, etc.

DESTINATARIOS

4º, 5º y 6º primaria.

ACTIVIDADES

- Exposición y preparación del concurso por el profesorado.
- Redacción de un cuento corto según las bases.

LUGAR

El centro educativo.

Actividades formativas alumnos

3º Ciclo / 6º de Primaria

ACTIVIDAD 6.5: JORNADA ESCOLAR DE HÁBITOS SALUDABLES

Consiste en toda una jornada en el propio centro escolar, dedicada a concienciar sobre los hábitos de vida saludable entre la población infantil y juvenil, con la instalación de varios puntos informativos para realizar talleres, juegos, concursos, encuestas y abierto a todos los alumnos del centro.

OBJETIVO

Conseguir que los alumnos conozcan y realicen unos hábitos de vida saludables, para la prevención de enfermedades en el futuro.

DESTINATARIOS

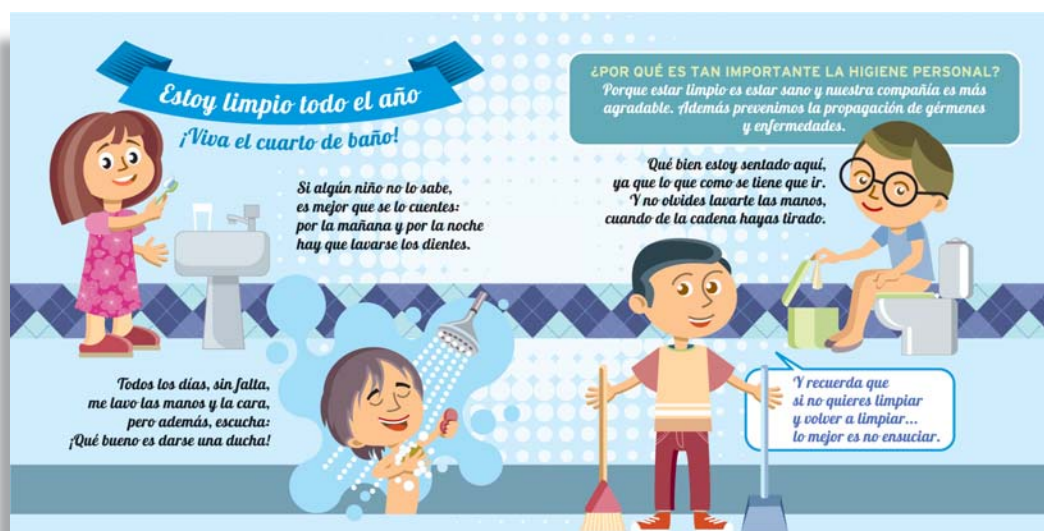
Educación Infantil
y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

ACTIVIDADES

- Talleres de alimentación saludable.
- Talleres de higiene corporal.
- Talleres de ejercicio físico.
- Taller de higiene postural.
- Representación de títeres.
- Taller y reparto de fruta.
- Reparto cuento de hábitos saludables.
- Estudio antropométrico.

LUGAR

El centro educativo en horario escolar de 9:00 a 14:00 horas.



Formación Profesorado Saludable



El **objetivo general** de este programa es dotar al profesorado de herramientas para trabajar transversalmente los hábitos saludables en las aulas y que se involucren en las actividades diseñadas para los alumnos.

Objetivos Específicos

- Enseñar al profesorado las fuentes de información donde pueden encontrar conceptos y contenidos fundamentales en hábitos saludables.
- Fomentar que el profesorado acuda y participe en las reuniones de coordinación del programa 'Escuelas Saludables'.
- Incentivar al profesorado a que reflexione en las aulas con el alumnado en torno a la importancia que tiene la alimentación, el ejercicio, la higiene, el descanso y las buenas relaciones familiares para llevar una vida saludable.
- Desarrollar actividades en las aulas previamente y al final de cada taller formativo impartido por el Centro Educativo de Recursos de Consumo.
- Preparar en las aulas las actividades para participar en los distintos concursos que organiza el Centro Educativo de Recursos de Consumo (dibujo, cuentos, musical y cocina).
- Recomendar a los alumnos los alimentos que deben llevar al colegio desde casa para que el almuerzo sea saludable.
- Recomendar a los alumnos que practiquen una correcta higiene bucal después del almuerzo y de la comida.
- Fomentar la realización de actividades deportivas y ejercicio físico durante los recreos.

Actividades formativas

Todas las actividades formativas están diseñadas para que el profesorado trabaje en las aulas, previamente y a la finalización de los talleres propuestos, de manera que el alumno cuando va a realizar el taller, ya lo ha trabajado previamente en el aula, y una vez realizado, finalizan con otra actividad de refuerzo.

En cada curso escolar todos los profesores del colegio realizarán, según el curso, las siguientes actividades previa y final:

CURSO ESCOLAR	Actividades	Nº Actividad
Infantil	<ol style="list-style-type: none"> Visita al Mercado <ul style="list-style-type: none"> Teo va al Mercado (previa) Dibujo Mercado (final) Alimentos Mágicos <ul style="list-style-type: none"> Encuesta (previa) Resultado encuesta (final) 	Activ. Í.1.P Activ. Í.1.F Activ. Í.2.P Activ. Í.2.F
1º	<ol style="list-style-type: none"> La Pirámide Mágica de los alimentos <ul style="list-style-type: none"> Encuesta (previa) Debate resultados encuesta (final) Fabricamos galletas <ul style="list-style-type: none"> Preguntas y dibujo (previa) Cuento (final) Visita a la Lonja de Pescado <ul style="list-style-type: none"> Conoce el pescado (previa) Sopa de letras (final) Concurso dibujo <ul style="list-style-type: none"> Decálogos y bases (previa) 	Activ. 1.1.P Activ. 1.1.F Activ. 1.2.P Activ. 1.2.F Activ. 1.3.P Activ. 1.3.F Activ. 1.4.P
2º	<ol style="list-style-type: none"> La Pirámide Mágica de los alimentos <ul style="list-style-type: none"> Encuesta (previa) Debate resultados encuesta (final) Chuches vs Fruta <ul style="list-style-type: none"> Juego Toboganes y Cometas (previa) Lista de alimentos (final) Visita a la Lonja de Pescado <ul style="list-style-type: none"> Conoce el pescado (previa) Sopa de letras (final) Concurso dibujo <ul style="list-style-type: none"> Decálogos y bases (previa) 	Activ. 2.1.P Activ. 2.1.F Activ. 2.2.P Activ. 2.2.F Activ. 2.3.P Activ. 2.3.F Activ. 2.4.P

3º	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentación saludable <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta (previa) • Debate discusión encuesta (final) 2. Fabricamos pizzas <ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes pizzas (previa) • Historia de una pizza (final) 3. Visita a Mercalicante <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas y adivinanzas (previa) • Sopa de letras (final) 4. Concurso 'Musical de los alimentos' <ul style="list-style-type: none"> • Decálogo y bases (previa) 	<p>Activ. 3.1.P Activ. 3.1.F</p> <p>Activ. 3.2.P Activ. 3.2.F</p> <p>Activ. 3.3.P Activ. 3.3.F</p> <p>Activ. 3.4.P</p>
4º	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentación saludable <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta (previa) • Debate discusión encuesta (final) 2. Aprende a comprar <ul style="list-style-type: none"> • Teo va al supermercado (previa) • Cómic de la compra (final) 3. Visita a Mercalicante <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas y adivinanzas (previa) • Sopa de letras (final) 4. Concurso 'Musical de los alimentos' <ul style="list-style-type: none"> • Decálogos y bases (previa) 	<p>Activ. 4.1.P Activ. 4.1.F</p> <p>Activ. 4.2.P Activ. 4.2.F</p> <p>Activ. 4.3.P Activ. 4.3.F</p> <p>Activ. 4.4.P</p>
5º	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo me alimento? <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta (previa) • Debate discusión encuesta (final) 2. Compramos y cocinamos <ul style="list-style-type: none"> • (previa) • (final) 3. Concurso de cocina 'Lápiz y cuchara' <ul style="list-style-type: none"> • (previa) 4. Concurso de cuentos cortos <ul style="list-style-type: none"> • Decálogos y bases (previa) 	<p>Activ. 5.1.P Activ. 5.1.F</p> <p>Activ. 5.2.P Activ. 5.2.F</p> <p>Activ. 5.3.P</p> <p>Activ. 5.4.P</p>
6º	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo me alimento? <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta (previa) • Debate discusión encuesta (final) 2. Etiquetado alimentos <ul style="list-style-type: none"> • (previa) • (final) 3. Concurso de cocina 'Lápiz y cuchara' <ul style="list-style-type: none"> • (previa) 4. Concurso de cuentos cortos <ul style="list-style-type: none"> • Decálogos y bases (previa) 	<p>Activ. 6.1.P Activ. 6.1.F</p> <p>Activ. 6.2.P Activ. 6.2.F</p> <p>Activ. 6.3.P</p> <p>Activ. 6.4.P</p>

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / Infantil

ACTIVIDAD Í.1.P: Previa visita al Mercado Central Preguntas Mercado

El taller que van a realizar mostrará a los niños el Mercado Central, aprendiendo a diferenciar los distintos alimentos que allí se venden, la variedad de comercios que existe y, en definitiva, a conocer un poco más de cerca el lugar donde sus padres compran los alimentos que luego ellos consumen.

A través de las ilustraciones iremos introduciendo a los niños en el taller que se va a realizar y que vayan conociendo todo lo que se van a encontrar en un mercado.



ILUSTRACION 1 (Entrada al mercado).

Teo entra en el mercado. Ante él se abre todo un mundo de agitación desconocida y atractiva a la vez. Es importante situar al niño en el entorno que luego visitarán y donde se va a desarrollar la acción.

¿Qué es un mercado?	
¿Por qué va la gente a él?	
¿Has visto alguno?	
¿Qué se puede comprar en él?	
¿Has comprado alguna vez en uno?	
Fijándonos en la ilustración, ¿qué hace la gente en el mercado? Enumera acciones (comprar, vender, descargar, etc)	

ILUSTRACION 2 (Charcutería).

Uno de los puestos que nos vamos a encontrar en el mercado, se llama CHARCUTERÍA.



Mientras su mamá compra un pollo en el puesto donde venden la carne, Teo se entretiene con un bebé delante de la charcutería.

<p>¿Qué alimentos se venden en la charcutería? Explicar cada uno de ellos. Ejemplo: El queso se hace con leche de vaca, el jamón es la pata del cerdo, etc.</p>	
<p>¿Qué utensilios utilizan? Cuchillo, peso, ganchos, hueveras, vitrinas, balanzas. Explicar para qué sirven cada uno de ellos.</p>	

ILUSTRACION 3 (Frutería, verdulería).

Otro de los puestos del mercado se llama frutería y verdulería, en el que se venden las FRUTAS y las VERDURAS.



Aprovechando que su mamá está comprando peras en la frutería, Teo saca silenciosamente una zanahoria del carrito de la compra. «¡Qué sabrosa!», piensa, esperando que su mamá no lo riña.

<p>Dime una fruta con la piel de color verde</p>	
<p>¿Cómo se llama la verdura que tiene Teo en la mano?</p>	
<p>¿Conoces todas las frutas y verduras que hay en el dibujo? Nómbralas</p>	

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / Infantil

ACTIVIDAD Í.1.F: Final visita al Mercado Central: Dibujo Mercado

Seguro que recuerdas lo que has visto hoy en el mercado: las flores, la carne, el pescado, la fruta, la verdura... pero ¿qué es lo que más te ha gustado? Dibújalo.

DIBUJO
¿QUÉ TE HA GUSTADO DEL MERCADO?

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / Infantil

ACTIVIDAD Í.2.P: Previa Alimentos Mágicos Encuesta Hábitos Saludables

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS PADRES / MADRES

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 3 4 5 6

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas hace su hijo al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebe diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suele cocinar los alimentos?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces come fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cena con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas hace fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas come de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo se lava las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo se lava los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces se ducha por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces se lava el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo va al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Hace algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana hace ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Hace algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol/baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasa jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juega a la consola, móvil o ve la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo lleva los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No lleva libros / material escolar

28) Cuando ve la tele o juega con el ordenador, ¿cómo lo hace?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora se acuesta normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duerme normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / Infantil

ACTIVIDAD Í.2.F: Final Alimentos Mágicos. Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre ALIMENTOS MÁGICOS, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que, en una sesión posterior, el profesor pueda analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.1.P: Pirámide Mágica de los Alimentos Encuesta Hábitos Saludables

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS PADRES / MADRES

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 3 4 5 6

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas hace su hijo al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebe diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suele cocinar los alimentos?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces come fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cena con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas hace fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas come de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo se lava las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo se lava los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces se ducha por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces se lava el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo va al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Hace algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana hace ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Hace algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol/baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasa jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juega a la consola, móvil o ve la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo lleva los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No lleva libros / material escolar

28) Cuando ve la tele o juega con el ordenador, ¿cómo lo hace?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora se acuesta normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duerme normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.1.F: Final Pirámide Mágica de los Alimentos Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre PIRÁMIDE MÁGICA DE LOS ALIMENTOS, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que en una sesión posterior, el profesor puede analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.1.F: Final Pirámide Mágica de los Alimentos Discusión dirigida

1º Tormenta de ideas: 'Alimentos sanos vs alimentos insanos'

En esta dinámica se pretende 'romper' con el error que se comete frecuentemente al creer que existen 'alimentos sanos' y 'alimentos insanos', y detectar qué factores intervienen en el mantenimiento de dicha creencia.

Para ello se le propone a cada miembro del grupo que anote en una hoja en blanco, que le facilitará el monitor, todos los alimentos ingeridos durante el día.

Una vez que los miembros del grupo han cumplido con la tarea, el profesor escribirá en un panel blanco, todos los alimentos que irán diciéndole los integrantes del grupo. Se procede según la valoración personal que hagan los individuos en respuesta a la pregunta: ¿Crees que el alimento 'X' ingerido ayer es un alimento sano o insano? ¿Por qué? El profesor puede aprovechar para generar debate entre los miembros del grupo acerca de cada alimento y de lo saludable o insaludable que piensan los asistentes que es.

Una vez escritos y clasificados en sanos o insanos todos los alimentos ingeridos el día anterior por los asistentes a la sesión, se dará comienzo a la siguiente dinámica.

2º Discusión dirigida: 'Alimentación sana vs alimentación insana'

A continuación de la dinámica anterior, el profesor iniciará entre los asistentes una discusión dirigida siguiendo 2 preguntas generales y utilizando como apoyo la clasificación de alimentos sanos e insanos anterior.

1) El profesor preguntará al grupo: ¿Qué factores intervienen para haber considerado los alimentos como sanos o insanos? El profesor escribirá todas las respuestas en la parte derecha del panel.

2) La segunda pregunta consiste en cuestionar al grupo por los factores que creen que intervienen para llevar a cabo una alimentación sana.

Por último, el profesor hará un resumen verbal de la discusión que se ha llevado a cabo.

Finalizará la sesión afirmando rotundamente que no existen alimentos sanos e insanos, sino proporciones y cantidades inadecuadas con respecto a las necesidades individuales de nutrientes. Esto es, no se trata de alimentos sanos o insanos, sino de una conducta de alimentación sana o insana, o lo que es lo mismo, no se trata de 'qué comes' sino de 'cómo lo comes'.

Resumen de ventajas e inconvenientes de algunos alimentos

Carbohidratos (pan, pasta, cereales, azúcar...)

Excesos: El consumo excesivo de carbohidratos puede ocasionar obesidad, diabetes e incluso caries.

Carencias: Bajo consumo de carbohidratos disminuye la fibra necesaria para la digestión, puede ser un factor que incida en el cáncer de colon y provoca estreñimiento.

Grasas (embutidos, mantequilla...)

Excesos: Obesidad, hipertensión, problemas cardíacos.

Carencias: Problemas en la piel y en la absorción de vitaminas liposolubles.

Proteínas (carnes, pescados, huevos...)

Excesos: Infecciones, problemas de crecimiento, mala nutrición.

Carencias: Problemas renales.

Vitaminas (frutas, verduras...)

Excesos: Sólo ocasionan problemas hepáticos las que se absorben a través de los cuerpos grasos (liposolubles). Las hidrosolubles se eliminan por la orina.

Carencias: Desnutrición, anemia, anorexia, raquitismo, problemas musculares y nerviosos, sangrado de encías, caída de dientes, visión deficiente, etc.

Sales y minerales (plátano, leche, queso...)

Excesos: Hipertensión arterial, insuficiencia renal, cálculos.

Carencias: Osteoporosis, caries, anemia, problemas hormonales.



Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.2.P: Previa elaboración de alimentos. Galletas

El taller que van a realizar mostrará a los niños el proceso de fabricación de un alimento, desde la receta con los ingredientes y el modo de preparación, hasta el envasado y etiquetado del mismo previo a su comercialización.

El día que vayamos a realizar esta actividad previa en la clase, antes de ir al taller en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, podemos decirles que traigan un paquete o envoltorio de galletas que tengan en casa, donde vengan los ingredientes.

Para comenzar a introducirlos en el tema, podemos preguntarles qué ingredientes creen ellos que se pueden utilizar para hacer una galleta en casa:

INGREDIENTES	VERDADERO O FALSO
harina	V
mahonesa	F
sal	F
azúcar	V
mantequilla	V
pan rallado	F
arroz	F
levadura	V
patatas	F
huevo	V
vainilla	V

Y explicarles que esos son los ingredientes básicos para realizar unas galletas en casa, y que luego le podemos añadir, chocolate, mermelada, yogourt, etc.

Explicarles también que las galletas que se comercializan, además de estos ingredientes, llevan otros como aceite vegetal, jarabe de glucosa, suero de leche en polvo, sal, aditivos (productos químicos), gasificantes (bicarbonato sódico y amónico), emulgentes (lecitina de girasol), antioxidantes, vitamina D, aromas..., elementos necesarios para su conservación, pero también para darles más sabor, color, etc (se puede ver 'in situ', en el etiquetado de las galletas que han traído).

Por último les pedimos que fabriquen una galleta y, por tanto, se tienen que inventar el nombre, la forma, los ingredientes, el sabor, etc. Que hagan un dibujo de una galleta que van a fabricar ellos, con su nombre comercial, ingredientes, etc.



Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.2.F: Final elaboración de alimentos. Galletas

Ya has aprendido un poco el proceso de elaboración de las galletas, desde que se elaboran, se empaquetan, se etiquetan y se comercializan, pero... ¿Qué pasa después con esa galleta? ¿Qué familia la comprará? ¿Quién se la comerá? Imagina un cuento infantil que tenga que ver con las galletas e inventa la...

HISTORIA DE UNA GALLETA

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.3.P: Previa visita a la Lonja de Pescado

El taller que van a realizar mostrará a los niños el recorrido que realizan los peces desde su captura por los pescadores hasta nuestra mesa y visitaremos la lonja de pescado. Pero previamente, en clase trabajaremos las ventajas de comer pescado y conoceremos los pescados más comunes en nuestra alimentación:

¡Lo necesitas! ¿Sabes por qué? Porque el pescado tiene una buena dosis de nutrientes, sobre todo proteínas, tantas como la carne o los huevos. A tu edad, esas proteínas son muy importantes para tu cuerpo. Son los nutrientes que necesitas para que tus músculos y órganos crezcan y se desarrollen.

Tiene poca grasa y menos calorías. Eso sí, no olvides que la cantidad de grasas y calorías dependerá de cómo lo cocinéis en casa. Si lo preparáis a la plancha o al horno estará tan rico como cuando lo hacéis frito o rebozado.

¡Te sentará genial! El pescado blanco (bacalao, lenguado, merluza, pescadilla...) casi no tiene grasa y menos calorías que un filete o cualquier plato de fritos como croquetas o patatas fritas. El pescado azul (anchoa, atún, salmón...) tiene más grasa que el blanco pero es 'grasa buena', rica en ácidos grasos omega 3. El pescado es suave, tierno y fácil de digerir. ¿Sabes por qué? El pescado tiene proteínas poco fibrosas y poco colágeno comparado con la carne. Cuanto menos colágeno tiene un alimento más tierno resulta. Por eso, una rueda de merluza es más blanda que un filete de carne y te costará mucho menos hacer la digestión.

Alimenta tu mente. ¿Estás de exámenes? Toma nota. El pescado es una de las principales fuentes de nutrientes que intervienen en la concentración, la memoria y el rendimiento intelectual. El zinc, el fósforo, la vitamina A, vitamina B12 o el ácido fólico están presentes, además de en otros alimentos, en los pescados y mariscos. ¡Te ayudarán! Pero no olvides que no basta con alimentar tu cerebro, también tendrás que usarlo y estudiar.

Disminuye el colesterol. Comer pescado te ayudará a aumentar la presencia de 'colesterol bueno' en tu cuerpo. La mejor forma de destruir el 'colesterol malo' y estar fuerte y saludable.

Protege tu corazón. El tipo de grasa que tiene el pescado, sobre todo el azul, te ayudará a proteger tu corazón y tus arterias.

Fortalece tus huesos. Si quieres tener unos huesos fuertes, no dejes de comer pescado. Hay especies de pescado cuyas espinas también se comen. Las sardinas o anchoas frescas o enlatadas permiten comerlas enteras y tienen una cantidad extra de calcio para tus huesos. ¡Tanto como un vaso de leche!

en la Pescadería

producto fresco cada día



Se puede preparar de mil formas. Comer pescado no puede ser aburrido. ¡Es imposible! Hay muchos tipos de pescado y mil formas de cocinarlo. ¿No se te ocurre ninguna? Aquí te damos algunas ideas para que te pongas el delantal, propongamos nuevas recetas en casa y ayudes un poco en la cocina:

- 1. Ensaladas o ensaladillas:** Prueba a ponerle atún o bonito en conserva. También puedes añadir sardinas o anchoas. Le dará un toque diferente a la ensalada de siempre. ¡Pruébalo!
- 2. Tortillas:** ¿Te aburres de las mismas cenas de siempre? A las tortillas o revueltos de huevo les puedes añadir casi cualquier pescado o marisco, como bacalao, gambas, mejillones, palitos de cangrejo (chaca)... ¡Buenísimo!
- 3. Pizzas:** Hay un mundo más allá de la cuatro quesos y el bacon. Si nunca le has puesto pescado a la pizza, no sabes lo que te pierdes. Prueba con el salmón ahumado, rape, atún o gambas. ¡Pizza Marinera!

¿Cuántos pescados conoces?

Como actividad previa, para trabajar en clase, se propone un primer juego para que los alumnos identifiquen los distintos pescados comestibles más comunes enseñándoles el dibujo y tapando el nombre para que ellos los identifiquen, según el cartel de la página siguiente, y digan si lo han comido alguna vez.

A continuación deben decir, de todos ellos, qué se consideran pescados, mariscos o moluscos.

PESCADOS	MARISCOS	MOLUSCOS

30 Principales Especies Pesqueras de Interés Comercial



JUREL
Trachurus trachurus



CABALLA
Scomber scombrus



MERLUZA o MERLUZA EUROPEA
Merluccius merluccius



SARDINA
Sardina pilchardus



BOQUERÓN o ANCHOA
Engraulis encrasicolus



RABIL o ATÚN DE ALETA AMARILLA
Thunnus albacares



PULPO
Octopus vulgaris



RAPE BLANCO
Lophius piscatorius



POTA
Illex illecebrosus



CHIRLA
Chamelea gallina



ALMEJA FINA
Ruditapes decussatus



PEZ ESPADA o EMPERADOR
Xiphias gladius



GAMBA BLANCA o DE ALTURA
Parapenaeus longirostris



CIGALA
Nephrops norvegicus



BONITO DEL NORTE o ATÚN BLANCO o ALBACORA
Thunnus alalunga



DORADA
Sparus aurata



CALAMAR EUROPEO o CALAMAR
Loligo vulgaris



LUBINA o RÓBALO
Dicentrarchus labrax



BESUGO
Pagellus bogaraveo



BACALAO
Gadus morhua



MEJILLÓN
Mytilus galloprovincialis



TRUCHA ARCO IRIS
Oncorhynchus mykiss



RODABALLO
Scophthalmus maximus / Pleeta maxima



GALLO
Lepidorhombus bosci



LENGUADO EUROPEO
Solea solea



BACALADILLA
Micromesistius poulassou



SEPIA, CHOCO o JIBIA
Sepia officinalis



CONGRIO
Conger conger

LANGOSTINO MEDITERRÁNEO
Melicertus (Penaeus) kherathurus



SALMONETE DE ROCA
Mullus surmuletus



MPO Paper: 200-12-127-A
Distribuidor: Logos 200-12-127-A
MPO Logo: 200-12-127-A

alimentación.es
Saber más para comer mejor



Por nuestro pescado de hoy y de mañana

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.3.F: Final visita a la Lonja de Pescado

Después de nuestra visita a la Lonja de Pescado, ya conocemos el proceso de captura, y distribución de los pescados hasta que llegan a nuestro hogar y hemos conocido los nombres de muchos pescados, mariscos y moluscos, pero... ¿serías capaz de encontrar 10 en esta sopa de letras?

SKFLOGBOQUERONAAJ
 LÑPOFKDJIRKFJRMUA
 EÑFLENGUADODADAL
 FEKOESPADLIAIOIFUD
 ZJURELPFLEMNOFIEKF
 ELUDORADAWESRKMO
 BOIKQEOIPEZESPADAL
 OMANZUIOLIRAPELPR
 OFAELLUBINAGLOGAL
 LOAPIEIDMERLUZAGK
 OPOBACALAOOFELKFE
 RODABALLODKRUDOS
 FJIEJNFNSARDINAFIEUJ

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 1º Primaria

ACTIVIDAD 1.4.P: Previa Concurso de Dibujo 'Hábitos de vida saludables'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludables en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, para que vean la importancia de cuidar la salud en el día a día.

Como actividad previa se pueden leer los siguientes decálogos para que se hagan una idea de lo que son los hábitos de vida saludables. Igualmente, figuran las bases del concurso.

Hábitos de vida saludables

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que l@s niñ@s aprenden en su infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en su edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que l@s niñ@s conozcan desde pequeñ@s como evitar problemas de salud y aprender a controlar posibles situaciones de riesgo.

L@s niñ@s deben hacer suyos los conocimientos de educación para la salud y aprender a tomar decisiones sanas en cuanto a su bienestar personal, físico, psíquico y social.

El colegio, junto con los hogares, son lugares idóneos donde aprender muchos aspectos de un estilo de vida saludable. Conseguir una alimentación equilibrada, actividad física diaria e higiene postural, una adecuada higiene personal, colaborar y conocer las tareas del hogar, y una vida social activa, son aspectos imprescindibles para conseguir un estilo de vida saludable.

La alimentación

Padres, educadores y niños deben conocer los beneficios saludables de comer sano, incluir frutas y verduras en la alimentación, hacer cinco comidas diarias, la importancia de un buen desayuno como primera comida del día y comer de todo. Conocer los alimentos más beneficiosos y más perjudiciales para nuestra salud, son algunos de los hábitos que debemos aprender para nuestro bienestar.

La actividad física y la higiene postural

Con 30 minutos de actividad física a diario ayudaremos a nuestra salud. Correr, montar en bici, bailar o andar, también son maneras de realizar ejercicio si no se practica ningún deporte específico, evitando en la medida de lo posible la vida sedentaria. Adquirir unos hábitos en cuanto a una correcta higiene postural, al sentarnos, al acostarnos, al cargar con pesos, nos permitirá evitar lesiones futuras del aparato locomotor.

La higiene personal y el descanso

Una adecuada higiene personal ayudará a prevenir enfermedades. Ducharse a diario, lavarse las manos con frecuencia, una buena higiene bucodental, son hábitos que debemos adquirir, además de para nuestra aceptación social, para evitar enfermedades futuras. También un adecuado descanso y dormir correctamente es muy importante para mantener nuestro cuerpo sano.



Decálogo alimentación saludable

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.



Decálogo higiene personal

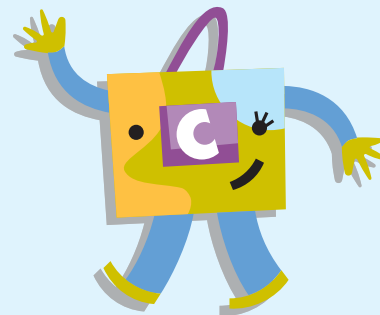
- 1. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños, podemos empezar por enseñar a bañarlos y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 2. Después de hacer deporte o una actividad física moderada**, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.
- 3. Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa**, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño (desodorante, peine, etc). También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y los oídos.
- 4. El cabello no es necesario lavarlo todos los días**. La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.
- 5. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.
- 6. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 7. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado**. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 8. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 9. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes**. Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 10. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de la áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas.



Decálogo actividad física y postural

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas o ir andando al colegio son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. Seguridad.** El entorno físico para cualquier actividad, debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de cualquier actividad física.
- 5. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 6. Además, llevar a cabo una actividad física incrementa la autoestima** y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos, mejora el rendimiento escolar y fomenta la capacidad de concentración.
- 7. Los malos hábitos en la postura han ido aumentando paulatinamente** conforme al desarrollo de la informática y su consecuente sedentarismo; las alteraciones de la columna y el dolor por malas posturas son frecuentes en los adolescentes con malos hábitos posturales.
- 8. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo y la espalda en el respaldo.
- 9. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 10. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.

Bases del Concurso de Dibujo 'Hábitos Saludables'



El Centro Educativo de Recursos de Consumo del Excmo. Ayuntamiento de Alicante convoca el concurso de dibujo '**HÁBITOS SALUDABLES**', que tratará sobre la conveniencia de llevar unos hábitos de vida saludables, para alumnos de 1º y 2º de Primaria de todos los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los alumnos de 1º y 2º de Primaria, cuyo centro escolar decida participar en el mismo y lo harán a través de su correspondiente curso, aula y tutor. El centro escolar deberá comunicar al Centro Educativo de Recursos de Consumo su participación, así como las aulas y los alumnos participantes, enviando al correo electrónico cerca@alicante.es la hoja de inscripción.

CARACTERÍSTICAS DE LOS DIBUJOS

El tema de los mismos versará sobre 'Hábitos de vida saludables', en el que se podrá dibujar cualquier situación que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida que nos ayuden a cuidar nuestra salud, desde la alimentación, la higiene o el ejercicio físico.

Los dibujos se realizarán de forma individual, en una única hoja formato A4. En los mismos se reflejará el título del dibujo, el nombre del autor, así como nombre del centro escolar, curso y edad.

Se tendrá en cuenta tanto la calidad del dibujo como el contenido del mismo, que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida saludables, así como la presentación, etc.

FASE DE SELECCIÓN

Cada tutor de las aulas participantes seleccionará, de entre sus alumnos, 3 dibujos que representen al aula, y que participarán en la fase final del concurso, junto con los seleccionados por otras aulas y cursos de otros centros escolares. La selección de los dibujos que representarán al aula, la realizará el propio tutor, los alumnos por votación, o el órgano que decida el propio centro educativo.

La realización de los dibujos, la selección por el centro escolar y la entrega en el Centro Educativo de Recursos de Consumo se podrá realizar hasta el día 15 de febrero. Los trabajos se entregarán en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, en el Mercado Central de Alicante, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

JURADO Y FASE FINAL

Entre los dibujos seleccionados en la fase anterior, el jurado nombrado por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, escogerá cinco dibujos, de entre los que nombrará un primer premio, un segundo premio, un tercer premio y dos menciones especiales.

PREMIOS

Los premios serán individuales para el alumno ganador y colectivo para todos los alumnos del aula y centro escolar donde pertenezca el alumno premiado.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer en un acto público, en el mes de marzo, celebrando el día mundial del consumidor, en el que tendrá lugar la entrega de premios, al que serán invitados todos los colegios y alumnos participantes, en una jornada donde se expondrán los trabajos ganadores y habrán actividades educativas de consumo.

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.1.P: Previa 'Pirámide Mágica de los Alimentos' Encuesta Hábitos Saludables

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS PADRES / MADRES

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 3 4 5 6

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas hace su hijo al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebe diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suele cocinar los alimentos?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces come fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cena con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas hace fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas come de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo se lava las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo se lava los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces se ducha por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces se lava el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo va al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Hace algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana hace ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Hace algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol/baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasa jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juega a la consola, móvil o ve la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo lleva los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No lleva libros / material escolar

28) Cuando ve la tele o juega con el ordenador, ¿cómo lo hace?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora se acuesta normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duerme normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.1.F: Final 'Pirámide Mágica de los Alimentos' Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre PIRÁMIDE MÁGICA DE LOS ALIMENTOS, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que en una sesión posterior, el profesor puede analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.1.F: Final 'Pirámide Mágica de los Alimentos' Discusión dirigida

1º Tormenta de ideas: 'Alimentos sanos vs alimentos insanos'

En esta dinámica se pretende 'romper' con el error que se comete frecuentemente al creer que existen 'alimentos sanos' y 'alimentos insanos', y detectar qué factores intervienen en el mantenimiento de dicha creencia.

Para ello se le propone a cada miembro del grupo que anote en una hoja en blanco, que le facilitará el monitor, todos los alimentos ingeridos durante el día.

Una vez que los miembros del grupo han cumplido con la tarea, el profesor escribirá en un panel blanco, todos los alimentos que irán diciéndole los integrantes del grupo. Se procede según la valoración personal que hagan los individuos en respuesta a la pregunta: ¿Crees que el alimento 'X' ingerido ayer es un alimento sano o insano? ¿Por qué? El profesor puede aprovechar para generar debate entre los miembros del grupo acerca de cada alimento y de lo saludable o insaludable que piensan los asistentes que es.

Una vez escritos y clasificados en sanos o insanos todos los alimentos ingeridos el día anterior por los asistentes a la sesión, se dará comienzo a la siguiente dinámica.

2º Discusión dirigida: 'Alimentación sana vs alimentación insana'

A continuación de la dinámica anterior, el profesor iniciará entre los asistentes una discusión dirigida siguiendo 2 preguntas generales y utilizando como apoyo la clasificación de alimentos sanos e insanos anterior.

1) El profesor preguntará al grupo: ¿Qué factores intervienen para haber considerado los alimentos como sanos o insanos? El profesor escribirá todas las respuestas en la parte derecha del panel.

2) La segunda pregunta consiste en cuestionar al grupo por los factores que creen que intervienen para llevar a cabo una alimentación sana.

Por último, el profesor hará un resumen verbal de la discusión que se ha llevado a cabo.

Finalizará la sesión afirmando rotundamente que no existen alimentos sanos e insanos, sino proporciones y cantidades inadecuadas con respecto a las necesidades individuales de nutrientes. Esto es, no se trata de alimentos sanos o insanos, sino de una conducta de alimentación sana o insana, o lo que es lo mismo, no se trata de 'qué comes' sino de 'cómo lo comes'.

Resumen de ventajas e inconvenientes de algunos alimentos

Carbohidratos (pan, pasta, cereales, azúcar...)

Excesos: El consumo excesivo de carbohidratos puede ocasionar obesidad, diabetes e incluso caries.

Carencias: Bajo consumo de carbohidratos disminuye la fibra necesaria para la digestión, puede ser un factor que incida en el cáncer de colon y provoca estreñimiento.

Grasas (embutidos, mantequilla...)

Excesos: Obesidad, hipertensión, problemas cardíacos.

Carencias: Problemas en la piel y en la absorción de vitaminas liposolubles.

Proteínas (carnes, pescados, huevos...)

Excesos: Infecciones, problemas de crecimiento, mala nutrición.

Carencias: Problemas renales.

Vitaminas (frutas, verduras...)

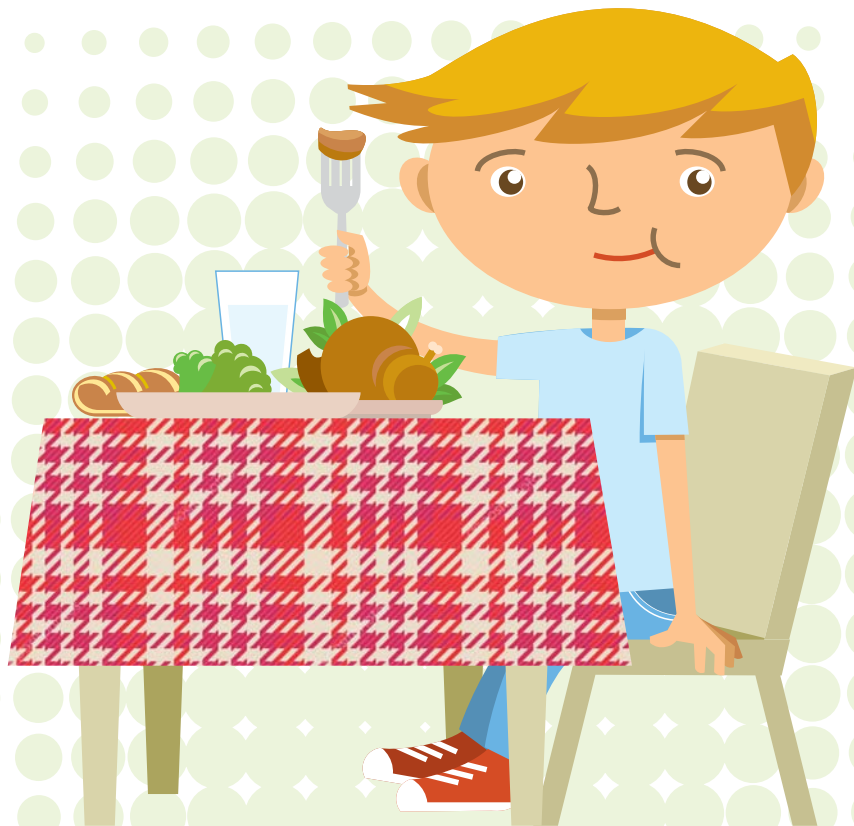
Excesos: Sólo ocasionan problemas hepáticos las que se absorben a través de los cuerpos grasos (liposolubles). Las hidrosolubles se eliminan por la orina.

Carencias: Desnutrición, anemia, anorexia, raquitismo, problemas musculares y nerviosos, sangrado de encías, caída de dientes, visión deficiente, etc.

Sales y minerales (plátano, leche, queso...)

Excesos: Hipertensión arterial, insuficiencia renal, cálculos.

Carencias: Osteoporosis, caries, anemia, problemas hormonales.



Actividades formativas profesorado

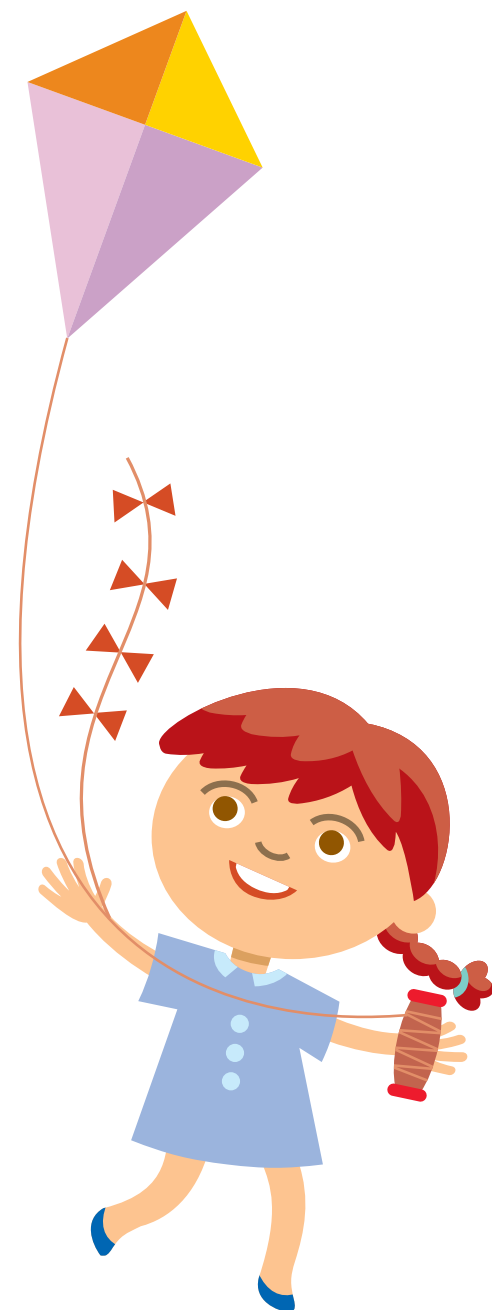
1º Ciclo / 2º Primaria

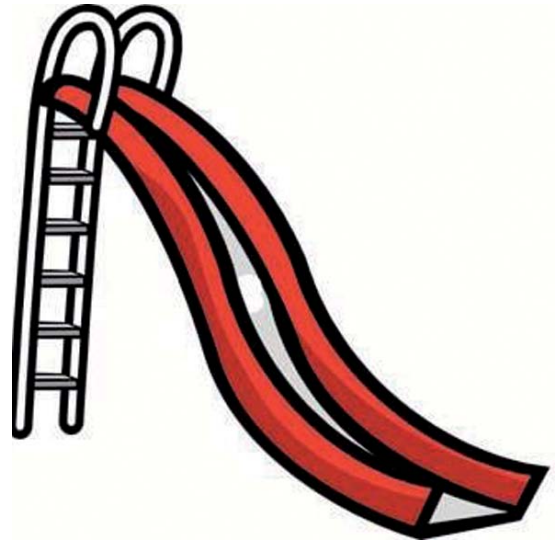
ACTIVIDAD 2.2.P: Previa taller 'Chuches vs Frutas' Juego de toboganes y cometas

Se trata de un juego para jugar en la propia clase, como actividad previa, antes de realizar, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, el taller de 'CHUCHES VS FRUTAS'.

- Se puede proyectar el tablero en un proyector en la clase.
- Se dividirá la clase en 4 equipos (azul, amarillo, rojo y verde).
- Para jugar es necesario hacerse con un cubilete y un dado.
- Cada equipo usará una ficha de un color diferente al del resto, también se pueden sustituir las fichas por legumbres y cereales, utilizando cada jugador una diferente (por ejemplo una lenteja, un garbanzo, una alubia blanca, una alubia roja o pinta, un grano de arroz , etc).
- Cada equipo tira el dado y según la puntuación que saque (de mayor a menor) así será su orden de salida. Si dos o más jugadores sacan la misma puntuación desempatarán entre ellos.
- Una vez dispuesto el orden de salida, cada equipo, por turno, lanzará el dado y avanzará tantos lugares como indique el número que haya sacado.
- Según en la casilla que caiga tendrá que decir el nombre del alimento.
- El que llegue a un casillero que tenga la parte superior de un tobogán (casillas números **25, 40, 65, 74 / 75** y **81** señaladas en color rojo) deberá regresar hasta el casillero donde desemboque (casillas número **22, 11, 43, 28** y **59** respectivamente). **Los toboganes representan aquellos alimentos de escaso valor nutritivo**, que quitan el hambre pero que alimentan muy poco: las '**chuches**'.

Una vez haya retrocedido, le tocará el turno al siguiente equipo.





- Cuando se llega a un casillero con la base de una **cometa** (casillas **7, 9, 20** y **68** señaladas en color verde) el equipo adelanta o sube hasta la punta de la misma (casillas **29, 37, 72** y **79** respectivamente). **Las cometas están junto a alimentos de gran valor nutritivo, que aportan numerosos nutrientes que ayudan a crecer y a estar más sano.**
- **Cada vez que se caiga en una casilla de fruta, se va a la fruta siguiente, diciendo "de fruta a fruta, de la chuche es sustituta", para recomendar a los alumnos a comer fruta en vez de 'chuches'. Casilla 12 (peras), 16 (manzanas), 24 (manzanas), 35 (mandarinas), 50 (manzanas), 57 (fresas), 61 (sandía), 62 (plátanos), 72 (tomates).**
- Cada jugador que suba hasta lo alto de la cometa, dispondrá además de un turno adicional para seguir avanzando, tras lo cual, le tocará el turno al siguiente jugador.
- Gana el jugador que primero alcance el casillero con el número **83**, al que tendrá que llegar con número justo, de tal forma que si el número que saca con el dado es mayor que el que necesita para alcanzar el último casillero, deberá mover la ficha hacia ésta casilla y al llegar, seguir contando hacia atrás tantos lugares como los números de más que haya sacado, y así tantas veces, siguiendo el turno de juego que le corresponda, hasta conseguir sacar el número exacto desde la casilla en que se encuentre en cada jugada hasta la última casilla.
- Los demás jugadores pueden seguir el juego, para clasificarse en segundo, tercer, cuarto lugar, etc.



Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.2.F: Final taller 'Chuches vs Frutas' Alimentos saludables

Alimentos saludables y menos saludables

Escribe el nombre de cada alimento en su lista correspondiente y explica el por qué.



Alimentos saludables



Alimentos menos saludables

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.3.P: Previa visita a la Lonja de Pescado

El taller que van a realizar mostrará a los niños el recorrido que realizan los peces desde su captura por los pescadores hasta nuestra mesa y visitaremos la lonja de pescado.

Pero previamente, en clase trabajaremos las ventajas de comer pescado y conoceremos los pescados más comunes en nuestra alimentación:



¡Lo necesitas! ¿Sabes por qué? Porque el pescado tiene una buena dosis de nutrientes, sobre todo proteínas, tantas como la carne o los huevos. A tu edad, esas proteínas son muy importantes para tu cuerpo. Son los nutrientes que necesitas para que tus músculos y órganos crezcan y se desarrollen.

Tiene poca grasa y menos calorías. Eso sí, no olvides que la cantidad de grasas y calorías dependerá de cómo lo cocinéis en casa. Si lo preparáis a la plancha o al horno estará tan rico como cuando lo hacéis frito o rebozado.

¡Te sentará genial! El pescado blanco (bacalao, lenguado, merluza, pescadilla...) casi no tiene grasa y menos calorías que un filete o cualquier plato de fritos como croquetas o patatas fritas. El pescado azul (anchoa, atún, salmón...) tiene más grasa que el blanco pero es 'grasa buena', rica en ácidos grasos omega 3. El pescado es suave, tierno y fácil de digerir. ¿Sabes por qué? El pescado tiene proteínas poco fibrosas y poco colágeno comparado con la carne. Cuanto menos colágeno tiene un alimento más tierno resulta. Por eso, una rueda de merluza es más blanda que un filete de carne y te costará mucho menos hacer la digestión.

Alimenta tu mente. ¿Estás de exámenes? Toma nota. El pescado es una de las principales fuentes de nutrientes que intervienen en la concentración, la memoria y el rendimiento intelectual. El zinc, el fósforo, la vitamina A, vitamina B12 o el ácido fólico están presentes, además de en otros alimentos, en los pescados y mariscos. ¡Te ayudarán! Pero no olvides que no basta con alimentar tu cerebro, también tendrás que usarlo y estudiar.

Disminuye el colesterol. Comer pescado te ayudará a aumentar la presencia de 'colesterol bueno' en tu cuerpo. La mejor forma de destruir el 'colesterol malo' y estar fuerte y saludable.

Protege tu corazón. El tipo de grasa que tiene el pescado, sobre todo el azul, te ayudará a proteger tu corazón y tus arterias.

Fortalece tus huesos. Si quieres tener unos huesos fuertes, no dejes de comer pescado. Hay especies de pescado cuyas espinas también se comen. Las sardinas o anchoas frescas o enlatadas permiten comerlas enteras y tienen una cantidad extra de calcio para tus huesos. ¡Tanto como un vaso de leche!

Se puede preparar de mil formas. Comer pescado no puede ser aburrido. ¡Es imposible! Hay muchos tipos de pescado y mil formas de cocinarlo. ¿No se te ocurre ninguna? Aquí te damos algunas ideas para que te pongas el delantal, propongamos nuevas recetas en casa y ayudes un poco en la cocina:

1. Ensaladas o ensaladillas: Prueba a ponerle atún o bonito en conserva. También puedes añadir sardinas o anchoas. Le dará un toque diferente a la ensalada de siempre. ¡Pruébalo!

2. Tortillas: ¿Te aburres de las mismas cenas de siempre? A las tortillas o revueltos de huevo les puedes añadir casi cualquier pescado o marisco, como bacalao, gambas, mejillones, palitos de cangrejo (chaca)... ¡Buenísimo!

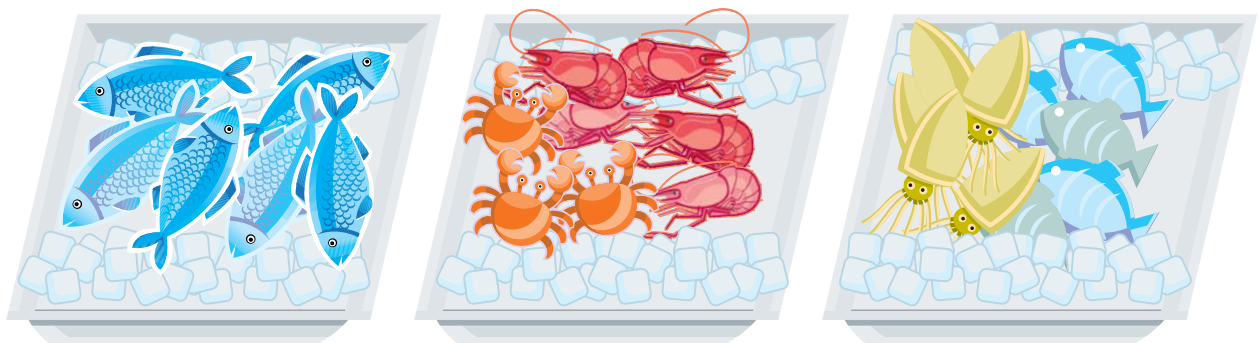
3. Pizzas: Hay un mundo más allá de la cuatro quesos y el bacon. Si nunca le has puesto pescado a la pizza, no sabes lo que te pierdes. Prueba con el salmón ahumado, rape, atún o gambas. ¡Pizza Marinera!

¿Cuántos pescados conoces?

Como actividad previa, para trabajar en clase, se propone un primer juego para que los alumnos identifiquen los distintos pescados comestibles más comunes, enseñándoles el dibujo y tapando el nombre para que ellos los identifiquen, según el cartel de la página siguiente, y digan si lo han comido alguna vez.

A continuación deben decir, de todos ellos, qué se consideran pescados, mariscos o moluscos.

PESCADOS	MARISCOS	MOLUSCOS



30 Principales Especies Pesqueras de Interés Comercial



JUREL
Trachurus trachurus



CABALLA
Scomber scombrus



MERLUZA o MERLUZA EUROPEA
Merluccius merluccius



SARDINA
Sardina pilchardus



BOQUERÓN o ANCHOA
Engraulis encrasicolus



RABIL o ATÚN DE ALETA AMARILLA
Thunnus albacares



PULPO
Octopus vulgaris



RAPE BLANCO
Lophius piscatorius



POTA
Illex illecebrosus



CHIRLA
Chamelea gallina



ALMEJA FINA
Ruditapes decussatus



PEZ ESPADA o EMPERADOR
Xiphus gladius



GAMBA BLANCA o DE ALTURA
Parapenaeus longirostris



CIGALA
Nephrops norvegicus



BONITO DEL NORTE o ATÚN BLANCO o ALBACORA
Thunnus alalunga



DORADA
Sparus aurata



CALAMAR EUROPEO o CALAMAR
Loligo vulgaris



LUBINA o RÓBALO
Dicentrarchus labrax



BESUGO
Pagellus bogaraveo



BACALAO
Gadus morhua



MEJILLÓN
Mytilus galloprovincialis



TRUCHA ARCO IRIS
Oncorhynchus mykiss



RODABALLO
Scophthalmus maximus / Pteta maxima



GALLO
Lepidorhombus bosci



LENGÜADO EUROPEO
Solea solea



BACALADILLA
Micromesistius poufassou



SEPIA, CHOCO o JIBIA
Sepia officinalis



CONGRIO
Conger conger

LANGOSTINO MEDITERRÁNEO
Melicertus (Penaeus) kherathurus



SALMONETE DE ROCA
Mullus surmuletus

NMPO Pesca: 200-12-1273X
Derechos Legales: M-48866-2012
Bajo Licencia: 200-12-11004

alimentación.es
Saber más para comer mejor



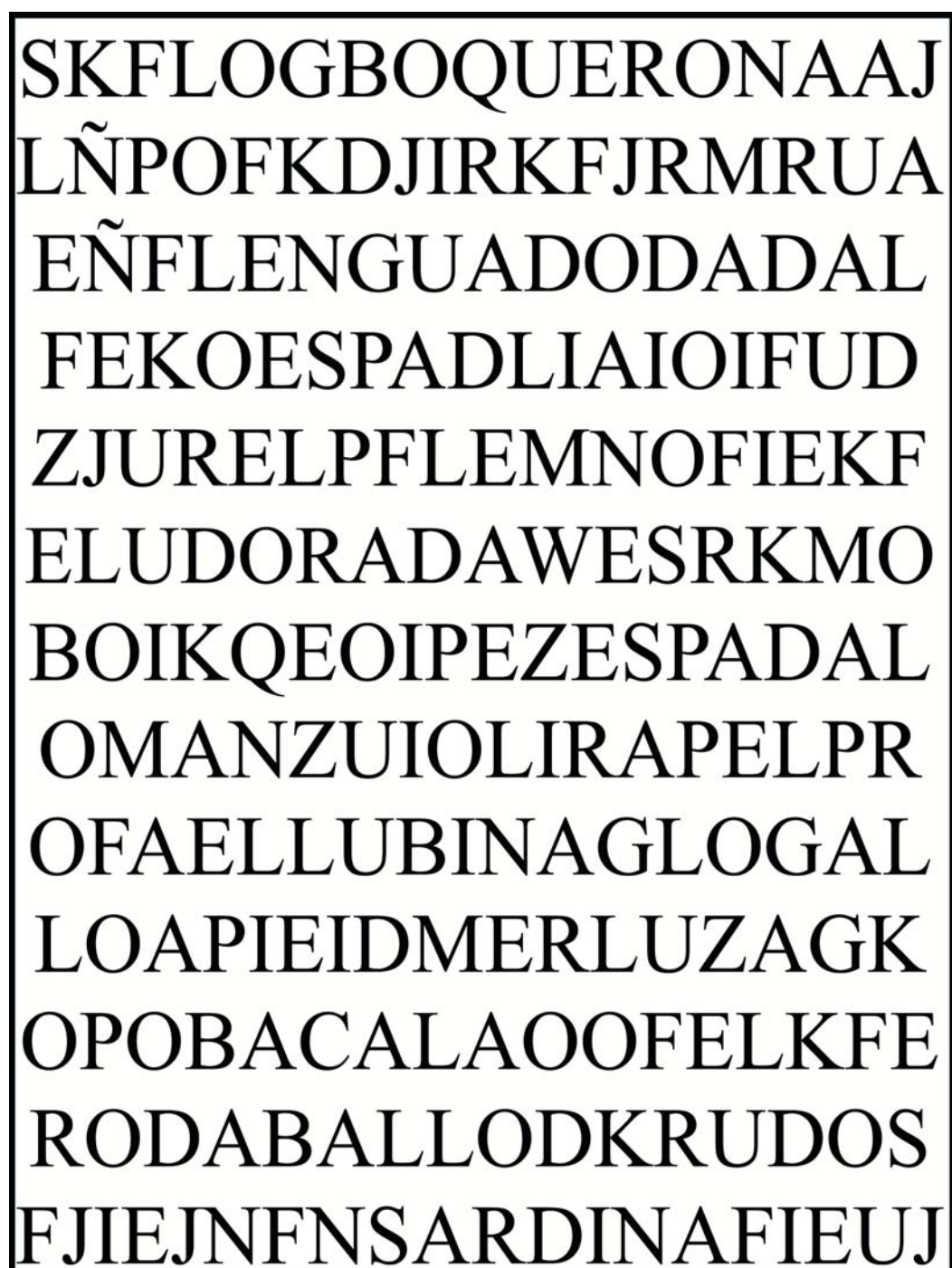
Por nuestro pescado de hoy y de mañana

Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.3.F: Final visita a la Lonja de Pescado

Después de nuestra visita a la Lonja de Pescado, ya conocemos el proceso de captura, y distribución de los pescados hasta que llegan a nuestro hogar y hemos conocido los nombres de muchos pescados, mariscos y moluscos, pero... ¿serías capaz de encontrar 10 en esta sopa de letras?



Actividades formativas profesorado

1º Ciclo / 2º Primaria

ACTIVIDAD 2.4.P: Previa Concurso de Dibujo 'Hábitos de vida saludables'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludable en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, para que vean la importancia de cuidar la salud en el día a día.

Como actividad previa se pueden leer los siguientes decálogos para que se hagan una idea de lo que son los hábitos de vida saludables. Igualmente, figuran las bases del concurso.

Hábitos de vida saludables

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que l@s niñ@s aprenden en su infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en su edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que l@s niñ@s conozcan desde pequeñ@s como evitar problemas de salud y aprender a controlar posibles situaciones de riesgo.

L@s niñ@s deben hacer suyos los conocimientos de educación para la salud y aprender a tomar decisiones sanas en cuanto a su bienestar personal, físico, psíquico y social.

El colegio, junto con los hogares, son lugares idóneos donde aprender muchos aspectos de un estilo de vida saludable. Conseguir una alimentación equilibrada, actividad física diaria e higiene postural, una adecuada higiene personal, colaborar y conocer las tareas del hogar, y una vida social activa, son aspectos imprescindibles para conseguir un estilo de vida saludable.

La alimentación

Padres, educadores y niños deben conocer los beneficios saludables de comer sano, incluir frutas y verduras en la alimentación, hacer cinco comidas diarias, la importancia de un buen desayuno como primera comida del día y comer de todo. Conocer los alimentos más beneficiosos y más perjudiciales para nuestra salud, son algunos de los hábitos que debemos aprender para nuestro bienestar.

La actividad física y la higiene postural

Con 30 minutos de actividad física a diario ayudaremos a nuestra salud. Correr, montar en bici, bailar o andar, también son maneras de realizar ejercicio si no se practica ningún deporte específico, evitando en la medida de lo posible la vida sedentaria. Adquirir unos hábitos en cuanto a una correcta higiene postural, al sentarnos, al acostarnos, al cargar con pesos, nos permitirá evitar lesiones futuras del aparato locomotor.

La higiene personal y el descanso

Una adecuada higiene personal ayudará a prevenir enfermedades. Ducharse a diario, lavarse las manos con frecuencia, una buena higiene bucodental, son hábitos que debemos adquirir, además de para nuestra aceptación social, para evitar enfermedades futuras. También un adecuado descanso y dormir correctamente es muy importante para mantener nuestro cuerpo sano.



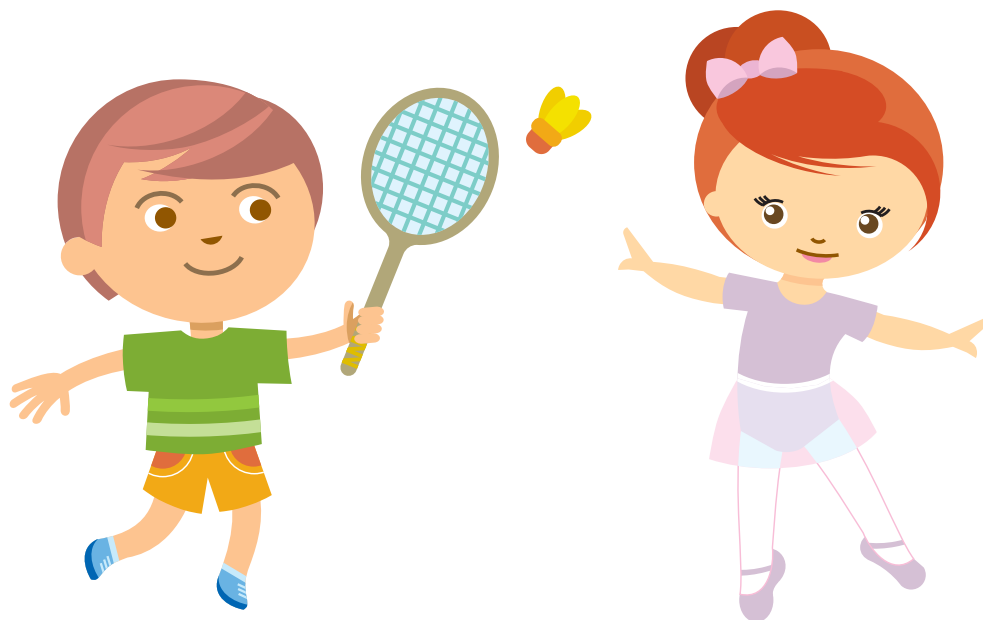
Decálogo alimentación saludable

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.



Decálogo higiene personal

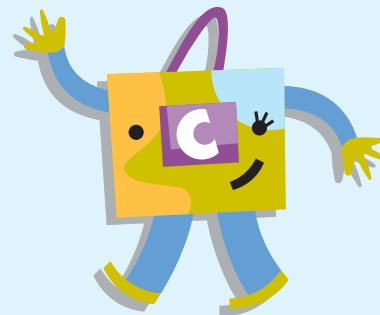
- 1. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños, podemos empezar por enseñar a bañarlos y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 2. Después de hacer deporte o una actividad física moderada**, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.
- 3. Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa**, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño (desodorante, peine, etc). También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y los oídos.
- 4. El cabello no es necesario lavarlo todos los días**. La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.
- 5. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.
- 6. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 7. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado**. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 8. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 9. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes**. Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 10. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas.



Decálogo actividad física y postural

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas o ir andando al colegio son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. Seguridad.** El entorno físico para cualquier actividad, debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de cualquier actividad física.
- 5. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 6. Además, llevar a cabo una actividad física incrementa la autoestima** y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos, mejora el rendimiento escolar y fomenta la capacidad de concentración.
- 7. Los malos hábitos en la postura han ido aumentando paulatinamente** conforme al desarrollo de la informática y su consecuente sedentarismo; las alteraciones de la columna y el dolor por malas posturas son frecuentes en los adolescentes con malos hábitos posturales.
- 8. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo y la espalda en el respaldo.
- 9. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 10. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.

Bases del Concurso de Dibujo 'Hábitos Saludables'



El Centro Educativo de Recursos de Consumo del Excmo. Ayuntamiento de Alicante convoca el concurso de dibujo '**HÁBITOS SALUDABLES**', que tratará sobre la conveniencia de llevar unos hábitos de vida saludables, para alumnos de 1º y 2º de Primaria de todos los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los alumnos de 1º y 2º de Primaria, cuyo centro escolar decida participar en el mismo y lo harán a través de su correspondiente curso, aula y tutor. El centro escolar deberá comunicar al Centro Educativo de Recursos de Consumo su participación, así como las aulas y los alumnos participantes, enviando al correo electrónico cerca@alicante.es la hoja de inscripción.

CARACTERÍSTICAS DE LOS DIBUJOS

El tema de los mismos versará sobre 'Hábitos de vida saludables', en el que se podrá dibujar cualquier situación que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida que nos ayuden a cuidar nuestra salud, desde la alimentación, la higiene o el ejercicio físico.

Los dibujos se realizarán de forma individual, en una única hoja formato A4. En los mismos se reflejará el título del dibujo, el nombre del autor, así como nombre del centro escolar, curso y edad.

Se tendrá en cuenta tanto la calidad del dibujo como el contenido del mismo, que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida saludables, así como la presentación, etc.

FASE DE SELECCIÓN

Cada tutor de las aulas participantes seleccionará, de entre sus alumnos, 3 dibujos que representen al aula, y que participarán en la fase final del concurso, junto con los seleccionados por otras aulas y cursos de otros centros escolares. La selección de los dibujos que representarán al aula, la realizará el propio tutor, los alumnos por votación, o el órgano que decida el propio centro educativo.

La realización de los dibujos, la selección por el centro escolar y la entrega en el Centro de Recursos de Consumo se podrá realizar hasta el día 15 de febrero. Los trabajos se entregarán en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, en el Mercado Central de Alicante, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

JURADO Y FASE FINAL

Entre los dibujos seleccionados en la fase anterior, el jurado nombrado por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, escogerá cinco dibujos, de entre los que nombrará un primer premio, un segundo premio, un tercer premio y dos menciones especiales.

PREMIOS

Los premios serán individuales para el alumno ganador y colectivo para todos los alumnos del aula y centro escolar donde pertenezca el alumno premiado.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer en un acto público, en el mes de marzo, celebrando el día mundial del consumidor, en el que tendrá lugar la entrega de premios, al que serán invitados todos los colegios y alumnos participantes, en una jornada donde se expondrán los trabajos ganadores y habrán actividades educativas de consumo.

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

ACTIVIDAD 3.1.P: Previa Alimentación Saludable Encuesta 'Hábitos Saludables'

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS ALUMNOS / ALUMNAS

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 6 7 8 9

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebes diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suelen cocinar los alimentos en tu casa?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces comes fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cenas con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas haces fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas comes de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo te lavas las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo te lavas los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces te lavas el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo vas al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana haces ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Haces algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol / baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasas jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juegas a la consola, móvil o ves la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo llevas los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No lleva libros / material escolar

28) Cuando ves la tele o juegas con el ordenador, ¿cómo lo haces?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora te acuestas normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duermes normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

ACTIVIDAD 3.1.F: Final Alimentación Saludable Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que en una sesión posterior, el profesor puede analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

ACTIVIDAD 3.1.F: Final Alimentación Saludable Charla dirigida

Una vez realizada la encuesta con la clase, el profesor puede realizar esta actividad final:

Frecuencia de consumo de alimentos

En esta primera dinámica, el objetivo fundamental del profesor será que los miembros del grupo reflexionen sobre su propia alimentación (calidad, idoneidad, carencias, etc).

El profesor repartirá una copia de la ficha Nº1, que es la que va a tener que rellenar cada uno de los miembros del grupo por parejas.

Una vez que cada uno de los asistentes ha completado su ficha, el monitor puede ir preguntando, en formato de ronda, qué es lo que han respondido para cada alimento, favoreciendo un pequeño debate con cada una de las respuestas. El objetivo de este debate es que los miembros del grupo argumenten sobre la adecuación y calidad de su alimentación.

Finalmente se establecerá el consumo adecuado para cada alimento, según la pirámide de alimentación, y los asistentes lo anotarán comprobando si coincide con lo puesto por ellos.

	Nunca / rara vez	1 día / semana	2/3 días / semana	Todos los días	Adecuado
Fruta (naranja, manzana, pera, melocotón...)					
Verdura (tomate, patata, pimiento, lechuga, brócoli...)					
Carnes (pollo, ternera, cerdo hamburguesa...)					
Pescado (atún, merluza, sardina, emperador...)					
Pastas (pan, espaguetis, fideos, macarrones...)					
Legumbres (lentejas, arroz garbanzos...)					
Bollería industrial (bollicao, donuts, magdalenas...)					
Lácteos (leche, queso, yogur...)					
Golosinas (chuches, helados, chocolate...)					

CONSUMO OCASIONAL

Grasas (margarina, mantequilla...)
Dulces, bollería...



Carnes grasas,
embutidos...



Alternar los alimentos de este nivel
no sobrepasando 2 raciones diarias
Carnes magras, pescado, huevos,
legumbres y frutos secos

CONSUMO SEMANAL



CONSUMO DIARIO

2 - 4 RACIONES
Leche, yogur, queso



3 - 5 RACIONES
(Preferentemente aceite de oliva)



MÁS DE 2 RACIONES

Verduras y hortalizas



MÁS DE 5 RACIONES / DÍA
Total de Verduras y Frutas



4 - 6 RACIONES

Pan, cereales,
cereales integrales,
arroz, pasta, patatas



Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

ACTIVIDAD 3.2.P: Previa elaboración de alimentos Fabricamos pizzas

El taller que van a realizar mostrará a los niños el proceso de fabricación de un alimento, desde la receta con los ingredientes y el modo de preparación, hasta el envasado y etiquetado del mismo previo a su comercialización.

El día que vayamos a realizar esta actividad previa en la clase, antes de ir al taller en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, podemos decirles que traigan un paquete o envoltorio de pizzas que tengan en casa, donde vengan los ingredientes.

Para comenzar a introducirlos en el tema, podemos preguntarles qué ingredientes creen ellos que se pueden utilizar para hacer la masa de una pizza en casa:

INGREDIENTES	VERDADERO O FALSO
harina	V
mahonesa	F
sal	V
azúcar	F
mantequilla	F
pan rallado	F
arroz	F
levadura	V
patatas	F
huevo	V
vainilla	F

Y explicarles que esos son los ingredientes básicos para la masa de la pizza, y luego le podemos añadir cualquier alimento, por lo que también podemos "fabricar pizzas saludables" con ingredientes beneficiosos para nuestra salud.

Que los alumnos nombren ingredientes que pueden poner en una pizza, y que sean saludables: (frutas: piña; verduras: tomate natural, champiñón, cebolla; pescados: atún, salmón).

Explicarles también que las pizzas que se comercializan, además de estos ingredientes, llevan otros como aceites vegetales, sal, aditivos (productos químicos): gasificantes (bicarbonato sódico y amónico), emulgentes (lecitina de girasol), antioxidantes, vitamina D, aromas... Elementos necesarios para su conservación, pero también para darles más sabor, color, etc. (se puede ver 'in situ', en el etiquetado de las pizzas que han traído).

Por último les pedimos que fabriquen una pizza, y por tanto se tienen que inventar el nombre, la forma, los ingredientes, el sabor, etc. Que hagan el dibujo de una pizza que van a fabricar ellos, con su nombre comercial, ingredientes, etc.

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

ACTIVIDAD 3.2.F: Final elaboración de alimentos Fabricamos pizzas

Ya has aprendido un poco el proceso de elaboración de las pizzas, desde que se elaboran, se empaquetan, se etiquetan y se comercializan, pero... ¿Qué pasa después con esa pizza? ¿Qué familia la comprará? ¿Quién se la comerá? Imagina un cuento infantil que tenga que ver con las pizzas e inventa la...

HISTORIA DE UNA PIZZA

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

ACTIVIDAD 3.3.P: Previa visita a Mercalicante

En nuestra visita a Mercalicante, vamos a conocer cómo es el proceso desde que se cultivan las frutas y verduras en el campo, hasta que llegan a nuestro hogares, visitando los distintos puestos del mercado mayorista de frutas y verduras.

Mercalicante promueve una alimentación saludable y el consumo diario de frutas y verduras, y para ello debemos conocerlas, para saber sus propiedades y características.

Si tenéis conexión y proyector en el Aula, podéis entrar en el siguiente enlace para ver las propiedades de cada una de las frutas y verduras, y hacer un juego con los alumnos, que deben contestar a las siguientes cuestiones u otras relacionadas con las frutas:

http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_sabio_tcm8-16780.pdf

1. NARANJA

- 1.- ¿De qué color es la naranja?
- 2.- ¿Cuántos gajos puede tener la naranja? (de 8 a 12 gajos).
- 3.- ¿Qué vitamina nos da la naranja? (vitamina C).
- 4.- ¿La naranja es un fruto amargo o dulce? (dulce).

2. AGUACATE

- 1.- Adivinanza:
*Agua pasa por mi casa,
cate de mi corazón.
El que no lo adivinara,
será un niño cabezón.*
- 2.- ¿Es rugosa la piel del aguacate? (rugosa).
- 3.- ¿En qué temporada tenemos aguacate? (a partir de septiembre y durante los meses de frío).
- 4.- ¿La grasa del fruto se puede utilizar en cosmética? (sí, por los nutrientes que aporta a la piel).

3. CEREZA

- 1.- Adivinanza:
*Es un fruto colorado,
aunque no es el más carnoso.
Su piel es roja y brillante
y su sabor delicioso.*
- 2.- ¿Cuántos huesos tiene la cereza? (1).
- 3.- ¿Cuántas variedades existen de la cereza? (Burlat, Primegeant, New Star y Picota).
- 4.- ¿De qué forma es la cereza? (redondeada o acorazonada).

4. PERA

- 1.- Adivinanza:
*Campanita, campanera,
blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
piensa y espera.*
- 2.- ¿De cuántos colores puede ser la pera? (puede ser amarilla, verde oscuro, verde más claro y verde con mutación de piel roja).
- 3.- ¿Cuántas variedades hay? (9: Castell, Tendral, Ercolini, Blanquilla, Alejandrina, Max Red Bartlet, Flor de invierno, Conferencia y Passa Crassana).
- 4.- ¿Dónde se cultiva en España la pera? (Aragón, Cataluña y Comunidad Valenciana).

5. PIÑA

- 1.- Adivinanza:
*Tiene ojos y no ve,
posee corona y no es rey,
tiene escamas sin ser pez,
¿qué rara cosa ha de ser?*
- 2.- ¿En qué época se puede encontrar la piña? (todo el año, ya que es cultivada en distintas zonas).
- 3.- ¿Cómo es la cáscara de la piña: dura con escamas o blanda? (dura con escamas).
- 4.- ¿La piña mejora la digestión? (sí, la piña contiene una enzima llamada bromelina que, igual que la pepsina del estómago, es capaz de escindir las proteínas y puede actuar como sustituto de los jugos gástricos, mejorando así la digestión).

6. FRESA

- 1.- Adivinanza:
*Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada.*
- 2.- ¿Cuál es el origen de la fresa que consumimos en España? (América del Norte).
- 3.- ¿La fresa debe conservarse en el frigorífico cuando la compramos? (sí, a ser posible en un recipiente cerrado para evitar que su aroma se traslade a otros alimentos).
- 4.- ¿Cuándo madura este fruto? (desde el mes de enero hasta junio).

7. LIMÓN

- 1.- ¿Es el limón un fruto? (sí).
- 2.- ¿Qué beneficios nos da el limón para la salud? (es protector de la membrana mucosa que recubre el estómago, es estimulante para las funciones del páncreas y del hígado, es un poderoso astringente que nos ofrece la naturaleza, aplicado directamente contra cortes y roces para cortar la hemorragia, tiene un poder antibacteriano y antiviral diluído al 50% con agua caliente; es el favorito de las gargantas, úlceras de boca y gingivitis).
- 3.- ¿De qué color es el limón? (amarillo).
- 4.- ¿El limón es dulce o ácido? (ácido).

8. MANDARINA

- 1.- ¿El tamaño es inferior al de las naranjas? (sí).
- 2.- ¿Cuál es el origen del árbol de la mandarina, el mandarino? (originario del sureste de China y extendido por todo el Oriente, incluido el Japón).
- 3.- ¿Cuál es la forma de las mandarinas? (redondeada y achatada).
- 4.- ¿La mandarina es buena para la visión, el buen estado de las uñas, cabello, las mucosas, huesos y la piel? (sí, porque tiene contenido en vitamina A y más abundante que en cualquier otro cítrico).

9. MELOCOTÓN

- 1.- ¿Cómo es la piel del melocotón? (lisa y aterciopelada).
- 2.- ¿El melocotón es bajo en calorías? (sí, y muy adecuado para dietas de adelgazamiento).
- 3.- ¿Cómo se llama el árbol que produce el melocotón? (melocotonero).
- 3.- ¿De dónde es originario el melocotonero? (de china).

10. MANZANA

- 1.- ¿De cuántos colores puede ser la manzana? (rojo, amarillo, verde o mixto).
- 2.- ¿Cómo puede ser el sabor de la manzana? (dulce, ácido o intermedio, según la variedad).
- 3.- ¿Existen gran cantidad de variedades de manzanas? (sí, son 9: Fuji, Reineta, Golden Delicious, Red Chief, Verde Doncella, Granny Smith, Starking y Reoja Benejama).
- 4.- ¿La manzana es una de las frutas más consumida en gran parte del mundo? (sí).

11. SANDÍA

- 1.- ¿Tiene un alto contenido de agua? (sí, y muy pocas calorías).
- 2.- ¿Qué colores tiene la sandía? (verde por fuera y rojo por dentro).
- 3.- ¿La sandía es una fruta de verano o invierno? (verano).
- 4.- ¿Existe como variedad de la sandía la reina de corazones? (sí, color verde con bandas longitudinales más oscuras. Pulpa rosácea de la que destaca su carencia de semillas).

12. MELÓN

- 1.- ¿Cuál es la forma del melón? (esférica, ovoide, elíptica, etc...).
- 2.- ¿Es un fruto grande o pequeño? (grande).
- 3.- ¿Cuánto porcentaje de agua tiene el melón? (80%).
- 4.- ¿Dónde se encuentran las semillas? (en la placenta, que puede ser seca o gelatinosa).

13. UVA

- 1.- ¿Cómo se llama la planta de la uva? (vid).
- 2.- ¿De cuántos colores puede ser la uva? (negro, amarillo claro, rojo oscuro).
- 3.- ¿De dónde es la uva que se consume tradicionalmente en Navidad? (es cultivada en el Medio Vinalopó de Alicante).
- 4.- ¿Tiene gran cantidad de azúcares? (sí).



Actividades formativas profesorado**2º Ciclo / 3º Primaria****ACTIVIDAD 3.3.F: Final visita a Mercalicante**

Después de nuestra visita a Mercalicante, ya conocemos cómo llegan las frutas y verduras desde el campo a nuestra mesa, y hemos conocido los nombres de muchas frutas y verduras, pero... ¿serías capaz de encontrar 10 en esta sopa de letras?

SKFRESALOGBOQUE
RONAAJLIMONÑPOF
KDJCOLIFLORIRKFJR
GMANZANARUAÑF
LENGUSANDIADODA
DACALABVLFEKOES
PADLIAPIMIENTOKLF
ICALAOIFUBAZALILL
OPFLEMAGUACATEN
TOMATEFIEKCEREZA
ELUALCACHOFADORI
MONADAWESRKMOB
OIKQEOIPEZESPADAL
OMANZUILOPPFEW

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 3º Primaria

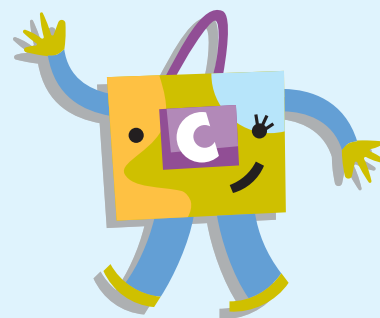
ACTIVIDAD 3.4.P: Previa 'El Musical de los Alimentos'

El 'Musical de los Alimentos', es un concurso para los alumnos de 3º y 4º de Primaria, que deberán preparar con sus clases una canción y escenografía dedicadas al mundo de los alimentos. El decálogo de la alimentación saludable servirá como una pequeña orientación para preparar el musical.

Decálogo alimentación saludable

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.

Bases del Concurso 'El Musical de los Alimentos'



El Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante (CERCA), convoca el concurso 'EL MUSICAL DE LOS ALIMENTOS', que tratará sobre la representación en grupo de una canción libre junto a su coreografía (en directo, playback, karaoke...) relacionada con los Alimentos y Hábitos de vida saludables, para alumnos/as de 3º y 4º de Primaria de todos los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los alumnos/as de Primaria, cuyo centro escolar decida participar en el mismo y lo harán a través de sus correspondientes cursos, aulas y tutores o maestros/as de música o educación física. (El grupo puede estar formado por alumnos/as de niveles o cursos diferentes, con un mínimo de 10 y un máximo de 30). El centro escolar deberá comunicar al CERCA su participación, con fecha límite del día 31 de octubre, inclusive, enviando al correo electrónico cerca@alicante.es la hoja de inscripción.

Una vez comunicado, un coordinador de la actividad orientará al responsable del grupo para asesorarle en la actividad.

CARACTERÍSTICAS DEL MUSICAL DE LOS ALIMENTOS

'El musical de los alimentos', nace de la necesidad de crear hábitos de vida saludables y tomar conciencia de la importancia que tiene una alimentación equilibrada para la salud. Por ello, hay que proporcionar a los alumnos/as métodos motivadores de conexión hacia un aprendizaje más estimulante y divertido, con canciones, música y baile como ejes transversales para nuestros objetivos, consiguiendo transmitirles conocimientos y comportamientos que han de ir adquiriendo paulatinamente.

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- **Música y Letra.** Cada grupo podrá componer una canción con letra original, o adaptar una ya existente (playback, karaoke). La letra de dicha canción debe estar relacionada con las frutas, verduras y otros tipos de alimentos saludables; se valorará, además de la originalidad de la canción, su valor formativo.
- **Coreografía.** Debe ser sencilla, pero original.
- **Vestuario.** Deberá ser creado para la actuación por los alumnos/as con ayuda del profesorado, haciendo referencia a la alimentación saludable.
- **Escenografía.** Los alumnos/as decorarán el escenario para su actuación, acorde con la temática de la canción compuesta. Para ello, podrán realizar un cartel alusivo a su canción.

FASE DE SELECCIÓN

La canción y coreografía (no es necesario escenografía y vestuario) deberán estar preparadas para su presentación antes del 31 de diciembre. A partir del mes de enero siguiente, el jurado, previa cita, acudirá al centro escolar a visionar la actuación. Dependiendo del número de colegios que participen, habrá una fase de selección previa en cada centro antes de la final, o directamente se pasará a la final para así cumplir las condiciones idóneas del certamen.

JURADO Y FASE FINAL

Entre los grupos seleccionados en la fase anterior, el jurado nombrado por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, escogerá un máximo de 10 canciones, que serán los que participen en el certamen final, previsiblemente para el 15 de marzo (día mundial del consumidor) y nombrará un primer premio, un segundo premio, un tercer premio y dos menciones especiales.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer al finalizar el certamen, en el que tendrá lugar la entrega de premios, al que serán invitados todos los colegios y alumnos y padres de los participantes, en una jornada donde habrán actividades educativas de consumo.

El lugar del certamen dependerá del número de colegios que participen, siempre cumpliéndose las condiciones idóneas para poder realizarlo, como pueden ser un auditorio, teatro o salón de actos adecuado.

PREMIOS

Los premios serán colectivos para todos los alumnos del aula y centro escolar donde pertenezca el grupo premiado.



Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.1.P: Previa Alimentación Saludable Encuesta Hábitos Saludables

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS ALUMNOS / ALUMNAS

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 6 7 8 9

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebes diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suelen cocinar los alimentos en tu casa?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces comes fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cenas con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas haces fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas comes de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo te lavas las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo te lavas los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces te lavas el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo vas al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana haces ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Haces algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol / baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasas jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juegas a la consola, móvil o ves la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo llevas los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No lleva libros / material escolar

28) Cuando ves la tele o juegas con el ordenador, ¿cómo lo haces?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora te acuestas normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duermes normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.1.F: Final Alimentación Saludable Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que en una sesión posterior, el profesor puede analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención y el tratamiento no sólo de la obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.1.F: Final Alimentación Saludable Charla dirigida

Una vez realizada la encuesta con la clase, el profesor puede realizar esta actividad final:

Frecuencia de consumo de alimentos

En esta primera dinámica, el objetivo fundamental del profesor será que los miembros del grupo reflexionen sobre su propia alimentación (calidad, idoneidad, carencias, etc).

El profesor repartirá una copia de la ficha Nº1, que es la que va a tener que rellenar cada uno de los miembros del grupo por parejas.

Una vez que cada uno de los asistentes ha completado su ficha, el monitor puede ir preguntando, en formato de ronda, qué es lo que han respondido para cada alimento, favoreciendo un pequeño debate con cada una de las respuestas. El objetivo de este debate es que los miembros del grupo argumenten sobre la adecuación y calidad de su alimentación.

Finalmente se establecerá el consumo adecuado para cada alimento, según la pirámide de la alimentación, y los asistentes lo anotarán comprobando si coincide con lo puesto por ellos.

	Nunca / rara vez	1 día / semana	2/3 días / semana	Todos los días	Adecuado
Fruta (naranja, manzana, pera, melocotón...)					
Verdura (tomate, patata, pimiento, lechuga, brócoli...)					
Carnes (pollo, ternera, cerdo hamburguesa...)					
Pescado (atún, merluza, sardina, emperador...)					
Pastas (pan, espaguetis, fideos, macarrones...)					
Legumbres (lentejas, arroz garbanzos...)					
Bollería industrial (bollicao, donuts, magdalenas...)					
Lácteos (leche, queso, yogur...)					
Golosinas (chuches, helados, chocolate...)					

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.2.P: Previa 'Aprende a comprar'

El taller que van a realizar mostrará a los niños cómo hacer una compra de manera responsable, preparando una lista de la compra, y aprender a leer bien las etiquetas.

Es interesante que se les introduzca en el tema a base de hacer preguntas sobre los conocimientos que tienen del mismo.

Vamos a nombrar la importancia de la lista de la compra para hacer una compra responsable, sin dejarnos influenciar por los impulsos de la publicidad y ajustándonos a lo que realmente necesitamos en ese momento. En el taller realizaremos una lista de la compra, pero ahora vamos a practicar un poco con los conceptos para familiarizarnos.

- **Mi madre me encarga comprar 4 kilos de manzanas, y cada kilo vale 1,50 euros. ¿Cuánto dinero me tiene que dar? ¿Si me da 10 euros, cuánto me sobraría? ¿Si me sobra, qué hago con el dinero?**
- **Tengo sed y quiero comprar un zumo. Los hay pequeños de medio litro a 1 euro y grandes de 1 litro a 1,60 euros. ¿Cuál de los dos sale más barato? ¿En cuál bebo más zumo por menos dinero?**
- **¿Qué información crees que hay en la etiqueta de un producto?**

En cada ilustración, **Teo** va a comprar a un sitio diferente, y con métodos diferentes de venta, por lo que tiene que estar muy atento para comprar solamente lo que haya puesto en su lista de la compra.

Ilustración 1 (compra en supermercado).



Fíjate en esta ilustración. La compra en un supermercado requiere que estemos muy atentos a toda la información que tenemos, ya que debemos elegir entre muchos productos de diferentes marcas y precios, y debemos hacerlo de manera responsable y no por impulso.

En la lista ha puesto que tiene que comprar detergente para la lavadora, pero hay una botella de 1/2 litro a 1,50 euros y una de 1 litro a 2,50 euros, ¿Cuál debería comprar si quiere ahorrar dinero?

¿En qué me debo fijar para comprar un producto?

En el precio, el peso, la fecha de caducidad y los ingredientes o composición.

Ilustración 2 (compra en mercado).



Aquí no es autoservicio, por lo que tendremos que pedir el producto que queramos y preguntar todo lo que queramos saber:

Si el kg de jamón cuesta 12 euros, ¿cuánto debo pedir si me quiero gastar 3 euros?	250 gramos.
¿Puedo tocar los productos en el mercado?	No se deben tocar, y si se hace, con guantes.
¿Puede el carnicero utilizar el mismo cuchillo para cortar un pollo que el queso?	No, porque puede transmitirle bacterias. Debería lavarlo previamente.
¿Se debe pesar la carne con el papel que la envuelven?	Sí, porque si no, el peso se mancha y se mezclan los alimentos. Pero deben ponerle TARA al peso (la tara pone el peso a cero una vez puesto el envoltorio).

Ilustración 3 (compra en supermercado).



¿Qué hace la mamá de Teo?	Lee el contenido de la caja, porque es donde está toda la información: del tipo de leche del que se trata, fecha de caducidad, valor energético, ingredientes, etc.
¿Teo coge esos yogures porque le gustan o porque regalan un balón?	No hay que hacer la compra por impulso, es conveniente llevar una lista para comprar únicamente aquello que necesitamos.

Para finalizar, se podría hacer una encuesta entre los niños de la clase y luego sacar conclusiones sobre los hábitos de compras.

¿Has comprado alguna vez solo?	
¿Dónde compran tus padres, en mercado o supermercado?	
¿Te fijas en las etiquetas de lo que compras?	
¿Has comprado cosas que en el momento te han hecho mucha ilusión y luego no sirven para nada?	
¿Tus padres hacen lista de la compra?	

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.2.F: Final 'Aprende a comprar'

Recuerda lo que hemos hecho hoy, ¿serías capaz de hacer un cómic explicándolo? Y además tú puedes ser el protagonista de esta aventura.



Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.3.P: Previa visita a Mercalicante

En nuestra visita a Mercalicante, vamos a conocer cómo es el proceso desde que se cultivan las frutas y verduras en el campo, hasta que llegan a nuestro hogares, visitando los distintos puestos del mercado mayorista de frutas y verduras.

Mercalicante promueve una alimentación saludable y el consumo diario de frutas y verduras, y para ello debemos conocerlas, para saber sus propiedades y características.

Si tenéis conexión y proyector en el Aula, podéis entrar en el siguiente enlace para ver las propiedades de cada una de las frutas y verduras, y hacer un juego con los alumnos, que deben contestar a las siguientes cuestiones u otras relacionadas con las frutas:

http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_sabio_tcm8-16780.pdf

1. NARANJA

- 1.- ¿De qué color es la naranja?
- 2.- ¿Cuántos gajos puede tener la naranja? (de 8 a 12 gajos).
- 3.- ¿Qué vitamina nos da la naranja? (vitamina C).
- 4.- ¿La naranja es un fruto amargo o dulce? (dulce).

2. AGUACATE

- 1.- Adivinanza:
*Agua pasa por mi casa,
cate de mi corazón.
El que no lo adivinara,
será un niño cabezón.*
- 2.- ¿Es rugosa la piel del aguacate? (rugosa).
- 3.- ¿En qué temporada tenemos aguacate? (a partir de septiembre y durante los meses de frío).
- 4.- ¿La grasa del fruto se puede utilizar en cosmética? (sí, por los nutrientes que aporta a la piel).

3. CEREZA

- 1.- Adivinanza:
*Es un fruto colorado,
aunque no es el más carnoso.
Su piel es roja y brillante
y su sabor delicioso.*
- 2.- ¿Cuántos huesos tiene la cereza? (1).
- 3.- ¿Cuántas variedades existen de la cereza? (Burlat, Primegeant, New Star y Picota).
- 4.- ¿De qué forma es la cereza? (redondeada o acorazonada).

4. PERA

- 1.- Adivinanza:
*Campanita, campanera,
blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
piensa y espera.*
- 2.- ¿De cuántos colores puede ser la pera? (puede ser amarilla, verde oscuro, verde más claro y verde con mutación de piel roja).
- 3.- ¿Cuántas variedades hay? (9: Castell, Tendral, Ercolini, Blanquilla, Alejandrina, Max Red Bartlet, Flor de invierno, Conferencia y Passa Crassana).
- 4.- ¿Dónde se cultiva en España la pera? (Aragón, Cataluña y Comunidad Valenciana).

5. PIÑA

- 1.- Adivinanza:
*Tiene ojos y no ve,
posee corona y no es rey,
tiene escamas sin ser pez,
¿qué rara cosa ha de ser?*
- 2.- ¿En qué época se puede encontrar la piña? (todo el año, ya que es cultivada en distintas zonas).
- 3.- ¿Cómo es la cáscara de la piña: dura con escamas o blanda? (dura con escamas).
- 4.- ¿La piña mejora la digestión? (sí, la piña contiene una enzima llamada bromelina que, igual que la pepsina del estómago, es capaz de escindir las proteínas y puede actuar como sustituto de los jugos gástricos, mejorando así la digestión).

6. FRESA

- 1.- Adivinanza:
*Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada.*
- 2.- ¿Cuál es el origen de la fresa que consumimos en España? (América del Norte).
- 3.- ¿La fresa debe conservarse en el frigorífico cuando la compramos? (sí, a ser posible en un recipiente cerrado para evitar que su aroma se traslade a otros alimentos).
- 4.- ¿Cuándo madura este fruto? (desde el mes de enero hasta junio).

7. LIMÓN

- 1.- ¿Es el limón un fruto? (sí).
- 2.- ¿Qué beneficios nos da el limón para la salud? (es protector de la membrana mucosa que recubre el estómago, es estimulante para las funciones del páncreas y del hígado, es un poderoso astringente que nos ofrece la naturaleza, aplicado directamente contra cortes y roces para cortar la hemorragia, tiene un poder antibacteriano y antiviral diluido al 50% con agua caliente; es el favorito de las gargantas, úlceras de boca y gingivitis).
- 3.- ¿De qué color es el limón? (amarillo).
- 4.- ¿El limón es dulce o ácido? (ácido).

8. MANDARINA

- 1.- ¿El tamaño es inferior al de las naranjas? (sí).
- 2.- ¿Cuál es el origen del árbol de la mandarina, el mandarino? (originario del sureste de China y extendido por todo el Oriente, incluido el Japón).
- 3.- ¿Cuál es la forma de las mandarinas? (redondeada y achatada).
- 4.- ¿La mandarina es buena para la visión, el buen estado de las uñas, cabello, las mucosas, huesos y la piel? (sí, porque tiene contenido en vitamina A y más abundante que en cualquier otro cítrico).

9. MELOCOTÓN

- 1.- ¿Cómo es la piel del melocotón? (lisa y aterciopelada).
- 2.- ¿El melocotón es bajo en calorías? (sí, y muy adecuado para dietas de adelgazamiento).
- 3.- ¿Cómo se llama el árbol que produce el melocotón? (melocotonero).
- 3.- ¿De dónde es originario el melocotonero? (de china).

10. MANZANA

- 1.- ¿De cuántos colores puede ser la manzana? (rojo, amarillo, verde o mixto).
- 2.- ¿Cómo puede ser el sabor de la manzana? (dulce, ácido o intermedio, según la variedad).
- 3.- ¿Existen gran cantidad de variedades de manzanas? (sí, son 9: Fuji, Reineta, Golden Delicious, Red Chief, Verde Doncella, Granny Smith, Starking y Reoja Benejama).
- 4.- ¿La manzana es una de las frutas más consumida en gran parte del mundo? (sí).

11. SANDÍA

- 1.- ¿Tiene un alto contenido de agua? (sí, y muy pocas calorías).
- 2.- ¿Qué colores tiene la sandía? (verde por fuera y rojo por dentro).
- 3.- ¿La sandía es una fruta de verano o invierno? (verano).
- 4.- ¿Existe como variedad de la sandía la reina de corazones? (sí, color verde con bandas longitudinales más oscuras. Pulpa rosácea de la que destaca su carencia de semillas).

12. MELÓN

- 1.- ¿Cuál es la forma del melón? (esférica, ovoide, elíptica, etc...).
- 2.- ¿Es un fruto grande o pequeño? (grande).
- 3.- ¿Cuánto porcentaje de agua tiene el melón? (80%).
- 4.- ¿Dónde se encuentran las semillas? (en la placenta, que puede ser seca o gelatinosa).

13. UVA

- 1.- ¿Cómo se llama la planta de la uva? (vid).
- 2.- ¿De cuántos colores puede ser la uva? (negro, amarillo claro, rojo oscuro).
- 3.- ¿De dónde es la uva que se consume tradicionalmente en Navidad? (es cultivada en el Medio Vinalopó de Alicante).
- 4.- ¿Tiene gran cantidad de azúcares? (sí).



Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

ACTIVIDAD 4.3.F: Final visita a Mercalicante

Después de nuestra visita a Mercalicante, ya conocemos cómo llegan las frutas y verduras desde el campo a nuestra mesa, y hemos conocido los nombres de muchas frutas y verduras, pero... ¿serías capaz de encontrar 10 en esta sopa de letras?

SKFRESALOGBOQUE
 RONAAJLIMONÑPOF
 KDJCOLIFLORIRKFJR
 GMANZANARUAÑF
 LENGUSANDIADODA
 DACALABVLFKOEES
 PADLIAPIMIENTOKLF
 ICALAOIFUBAZALILL
 OPFLEMAGUACATEN
 TOMATEFIEKCEREZA
 ELUALCACHOFADORI
 MONADAWESRKMOB
 OIKQEOIPEZESPADAL
 OMANZUILOPPFEW

Actividades formativas profesorado

2º Ciclo / 4º Primaria

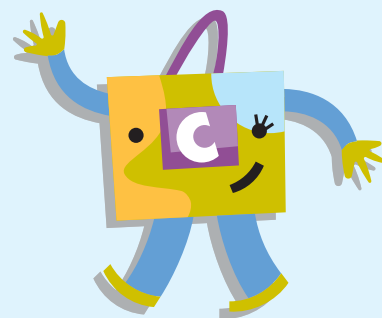
ACTIVIDAD 4.4.P: Previa 'El Musical de los Alimentos'

El 'Musical de los Alimentos', es un concurso para los alumnos de 3º y 4º de Primaria, que deberán preparar con sus clases una canción y escenografía dedicadas al mundo de los alimentos. El decálogo de la alimentación saludable servirá como una pequeña orientación para preparar el musical.

Decálogo alimentación saludable

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.

Bases del Concurso 'El Musical de los Alimentos'



El Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante (CERCA), convoca el concurso 'EL MUSICAL DE LOS ALIMENTOS', que tratará sobre la representación en grupo de una canción libre junto a su coreografía (en directo, playback, karaoke...) relacionada con los Alimentos y Hábitos de vida saludables, para alumnos/as de 3º y 4º de Primaria de todos los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los alumnos/as de Primaria, cuyo centro escolar decida participar en el mismo y lo harán a través de sus correspondientes cursos, aulas y tutores o maestros/as de música o educación física. (El grupo puede estar formado por alumnos/as de niveles o cursos diferentes, con un mínimo de 10 y un máximo de 30). El centro escolar deberá comunicar al CERCA su participación, con fecha límite del día 31 de octubre, inclusive, enviando al correo electrónico cerca@alicante.es la hoja de inscripción.

Una vez comunicado, un coordinador de la actividad orientará al responsable del grupo para asesorarle en la actividad.

CARACTERÍSTICAS DEL MUSICAL DE LOS ALIMENTOS

'El musical de los alimentos', nace de la necesidad de crear hábitos de vida saludables y tomar conciencia de la importancia que tiene una alimentación equilibrada para la salud. Por ello, hay que proporcionar a los alumnos/as métodos motivadores de conexión hacia un aprendizaje más estimulante y divertido, con canciones, música y baile como ejes transversales para nuestros objetivos, consiguiendo transmitirles conocimientos y comportamientos que han de ir adquiriendo paulatinamente.

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- **Música y Letra.** Cada grupo podrá componer una canción con letra original, o adaptar una ya existente (playback, karaoke). La letra de dicha canción debe estar relacionada con las frutas, verduras y otros tipos de alimentos saludables; se valorará, además de la originalidad de la canción, su valor formativo.
- **Coreografía.** Debe ser sencilla, pero original.
- **Vestuario.** Deberá ser creado para la actuación por los alumnos/as con ayuda del profesorado, haciendo referencia a la alimentación saludable.
- **Escenografía.** Los alumnos/as decorarán el escenario para su actuación, acorde con la temática de la canción compuesta. Para ello, podrán realizar un cartel alusivo a su canción.

FASE DE SELECCIÓN

La canción y coreografía (no es necesario escenografía y vestuario) deberán estar preparadas para su presentación antes del 31 de diciembre. A partir del mes de enero siguiente, el jurado, previa cita, acudirá al centro escolar a visionar la actuación. Dependiendo del número de colegios que participen, habrá una fase de selección previa en cada centro antes de la final, o directamente se pasará a la final para así cumplir las condiciones idóneas del certamen.

JURADO Y FASE FINAL

Entre los grupos seleccionados en la fase anterior, el jurado nombrado por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, escogerá un máximo de 10 canciones, que serán los que participen en el certamen final, previsiblemente para el 15 de marzo (día mundial del consumidor) y nombrará un primer premio, un segundo premio, un tercer premio y dos menciones especiales.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer al finalizar el certamen, en el que tendrá lugar la entrega de premios, al que serán invitados todos los colegios y alumnos y padres de los participantes, en una jornada donde habrán actividades educativas de consumo.

El lugar del certamen dependerá del número de colegios que participen, siempre cumpliéndose las condiciones idóneas para poder realizarlo, como pueden ser un auditorio, teatro o salón de actos adecuado.

PREMIOS

Los premios serán colectivos para todos los alumnos del aula y centro escolar donde pertenezca el grupo premiado.



Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.1.P: Previa 'Cómo me alimento' Encuesta Hábitos Saludables

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS ALUMNOS / ALUMNAS

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 6 7 8 9

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebes diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suelen cocinar los alimentos en tu casa?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces comes fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cenas con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas haces fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas comes de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo te lavas las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo te lavas los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces te lavas el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo vas al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana haces ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Haces algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol / baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasas jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juegas a la consola, móvil o ves la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo llevas los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No llevo libros / material escolar

28) Cuando ves la tele o juegas con el ordenador, ¿cómo lo haces?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora te acuestas normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duermes normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.1.F: Final 'Cómo me alimento' Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que en una sesión posterior, el profesor puede analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.1.F: Final 'Cómo me alimento'

Charla dirigida. Resultados de la encuesta: 'Cómo me alimento'

En la primera dinámica (actividad realizada en Primero y Segundo) los asistentes han conocido las características de los alimentos que consumen y si son 'sanos' o 'insanos'.

En la segunda dinámica (actividad realizada en Tercero y Cuarto), han reflejado la frecuencia con la que consumen los alimentos y comparado si abusan o les falta de alguno de ellos.

Ahora, con la ayuda de la 'Pirámide de los alimentos' y los conocimientos adquiridos, tienen que elaborar una dieta saludable e individualizada para cada uno.

- El monitor explicará en qué consiste el sistema de la 'Pirámide de los alimentos'.
- El monitor propondrá a los asistentes a la sesión, la elaboración de una dieta equilibrada individual a sus necesidades calóricas, que en líneas generales pueden ser, para **niños entre 9 y 13 años: 1400-1600 Kcal diarias, cuando no se realiza actividad física alguna**, sumando otras 200-400 Kcal en función de la actividad física.

Para ello es esencial que cada asistente conozca también el contenido calórico de los alimentos que se muestran en la siguiente tabla, e ir sumando para llegar a una dieta que cubra sus necesidades.

- Por último se repasarán en voz alta las dietas creadas por cada asistente para que, tanto el monitor como el resto de los miembros del grupo, puedan comprobar si son correctas o no, pudiéndose establecer una discusión dirigida en torno a ello.

	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI
DESAYUNO										
ALMUERZO										
COMIDA										
MERIENDA										
CENA										
TOTALES										

Tabla de calorías de los principales alimentos de habitual consumo valorados sobre 100 gr.

CEREALES Y DERIVADOS

Harina	360 kcal.
Arroz blanco	354 kcal.
Arroz integral	350 kcal.
Avena (copos)	367 kcal.
Cereales	386 kcal.
Pan blanco	255 kcal.
Pan integral	239 kcal.
Pan tostado	411 kcal.
Rosquilletas	400 kcal.
Sémola	368 kcal.
Macarrones hervidos	359 kcal.
Macarrones con salsa	490 kcal.

AZÚCARES Y DULCES

Azúcar	380 kcal.
Chocolate	528 kcal.
Mermeladas	280 kcal.
Mermeladas light	150 kcal.
Miel	300 kcal.
Bollería	315 kcal.
Membrillo	215 kcal.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Lechuga	16 kcal.
Zanahoria	40 kcal.
Coliflor	30 kcal.
Tomates	20 kcal.
Alcachofa	50 kcal.
Berenjena	29 kcal.
Patata hervida	75 kcal.
Patatas fritas	264 kcal.
Patatas 'chip'	256 kcal.
Guisantes	69 kcal.
Maíz dulce	50 kcal.
Espárragos	26 kcal.
Espinacas	32 kcal.
Calabacín	31 kcal.

LEGUMBRES

Garbanzos	361 kcal.
Habas	343 kcal.
Judías	330 kcal.
Lentejas	336 kcal.
Soja en grano	422 kcal.

FRUTAS

Peras	46 kcal.
Aguacates	167 kcal.
Aceitunas	148 kcal.
Dátiles	279 kcal.
Higos	80 kcal.
Manzanas	52 kcal.
Nísperos	51 kcal.
Plátanos	97 kcal.
Uva	90 kcal.

LÁCTEOS

Leche entera	64 kcal.
Leche desnatada	35 kcal.
Leche semidesnatada	45 kcal.
Yogurt natural	61 kcal.
Yogurt desnatado	32 kcal.
Queso de Burgos	174 kcal.
Queso desnatado	70 kcal.
Queso manchego	310 kcal.
Requesón	80 kcal.

CARNES

Solomillo de ternera	121 kcal.
Chuleta de cerdo	330 kcal.
Cordero	348 kcal.
Panceta	385 kcal.
Ternera	115 kcal.
Pollo	110 kcal.
Conejo	152 kcal.
Caballo	110 kcal.
Pavo	223 kcal.

PESCADOS

Atún fresco	180 kcal.
Mero	90 kcal.
Sardinias	151 kcal.
Calamares	80 kcal.
Lenguado	100 kcal.
Mariscos	80-110 kcal.
Caballa	153 kcal.
Merluza	86 kcal.
Salmón	172 kcal.
Bacalao fresco	74 kcal.

ALCOHOLES Y REFRESCOS

Cerveza	53 kcal.
Cerveza sin alcohol	45 kcal.
Vino	60 kcal.
Whisky	245 kcal.
Coca-Cola	68 kcal.
Coca-Cola light	2 kcal.
Licores	260 kcal.

FIAMBRES y EMBUTIDOS

Jamón York	165 kcal.
Jamón serrano	185 kcal.
Jamón de pavo	163 kcal.
Patés	454 kcal.
Chorizo	265 kcal.
Salchichón	420 kcal.
Morcilla	410 kcal.
Sobrasada	395 kcal.
Mortadela	265 kcal.
Beicon	665 kcal.
Salchicha Frankfurt	315 kcal.

CONSERVAS

Atún en aceite	283 kcal.
Atún sin aceite	163 kcal.
Sardinias	302 kcal.
Espárragos	28 kcal.

GRASAS Y ACEITES

Aceite de oliva	883 kcal.
Mantequilla	756 kcal.
Mayonesa	718 kcal.
Mayonesa light	490 kcal.
Margarina vegetal	752 kcal.
Manteca	670 kcal.

PRECOCINADOS

Canapés	234 kcal.
Canelones	127 kcal.
Empanadillas	243 kcal.
Lasaña	147 kcal.
Pizza	234 kcal.
Pollo empanado	285 kcal.
Rollito de Primavera	258 kcal.
Tortilla de patatas	195 kcal.

SALSAS Y CONDIMENTOS

Bechamel	115 kcal.
Cubito de caldo	259 kcal.
Ketchup	398 kcal.
Mostaza	115 kcal.
Salsa de tomate	86 kcal.

FRUTOS SECOS

Almendras	620 kcal.
Cacahuets	637 kcal.
Pistachos	583 kcal.
Nueces	600 kcal.
Castañas	199 kcal.
Avellanas	675 kcal.

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.1.F: Final 'Cómo me alimento'

Charla dirigida. Resultados de la encuesta: Higiene corporal

Una vez realizada la encuesta sobre higiene corporal, en una sesión posterior, el profesor puede realizar esta actividad final:

Charla dirigida: 'La importancia de la higiene en nuestra salud'

El profesor va nombrando partes del cuerpo y los alumnos deben decir cómo y por qué hay que tener higiene en esas partes:

Pregunta profesor	Respuesta alumnos
Higiene de la piel	<p>Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias; sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea. • El baño: puede actuar como relajante corporal. • El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando así como activador de la circulación sanguínea, máxime si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar una sauna.
Higiene de las manos	<p>Debemos prestar especial cuidado, ya que es con ellas con las que realizamos la mayor parte de las actividades diarias. Es muy importante que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se laven bien antes de las comidas. Es el momento en que manipulamos nuestros alimentos y podríamos haber tocado una superficie contaminada o un animal, y por lo tanto provocarnos una infección. Podemos utilizar un jabón en pastilla o líquido siempre que no dañe nuestra piel. Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con un cepillo especial, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos. • Además de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Se deben cortar siguiendo la curvatura de la yema del dedo.
Higiene de los pies	<p>La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existe en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, lo que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la aparición de hongos.</p>



Pregunta profesor	Respuesta alumnos
<p>Higiene de los pies</p>	<p>Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente, en forma recta.</p> <p>Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionantes. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.</p>
<p>Higiene del cabello</p>	<p>La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.</p>
<p>Higiene de la cara</p>	<p>En la cara encontramos partes físicas importantes en nuestra vida diaria y tenemos que prestarles atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los ojos: es recomendable realizar lavados de arrastre con agua. • Las orejas: en la higiene de las orejas sólo se deben usar bastoncillos para el pabellón auditivo, nunca para el oído. Lo que haríamos sería arrastrar hacia dentro parte del cerumen que segrega, produciéndose así un 'tapón de oído'. Si nos hurgamos en las orejas con las manos sucias podemos provocarnos una infección de oído. Para su higiene es recomendable utilizar el pico de una toalla húmeda.
<p>Higiene de los genitales</p>	<p>Es una de las zonas que requieren mayor cuidado. Así, la alta producción de sudor durante la práctica de actividad física condiciona su limpieza siempre que se termine su realización y un cambio de ropa interior inmediata. A ello hay que unirle la limpieza correcta de los pliegues cutáneos, separando adecuadamente los labios mayores de la vulva de la mujer y la piel del prepucio en el hombre. En el caso de la primera, la higiene debe intensificarse en la fase menstrual. En ambos sexos, es recomendable una adecuada higiene tras la micción y la defecación.</p>
<p>Higiene bucodental</p>	<p>Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito. Hay 3 medidas básicas a tener en cuenta. Primero: controlar la ingesta de azúcares (no tomarla concentrada como los caramelos, comerla durante las comidas y cambiarla por los frutos secos o vegetales naturales entre comidas). Segundo: una adecuada higiene oral, haciendo especial hincapié en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con colutorios para tal finalidad. Y tercero: utilización adecuada del flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.</p>

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.1.F: Final 'Cómo me alimento'
 Charla dirigida. Resultados de la encuesta: Higiene corporal

Nombra y separa cada utensilio con la parte del cuerpo que corresponde para su higiene.



Utensilio	Parte del cuerpo
Secador	Pelo

Actividades formativas profesorado

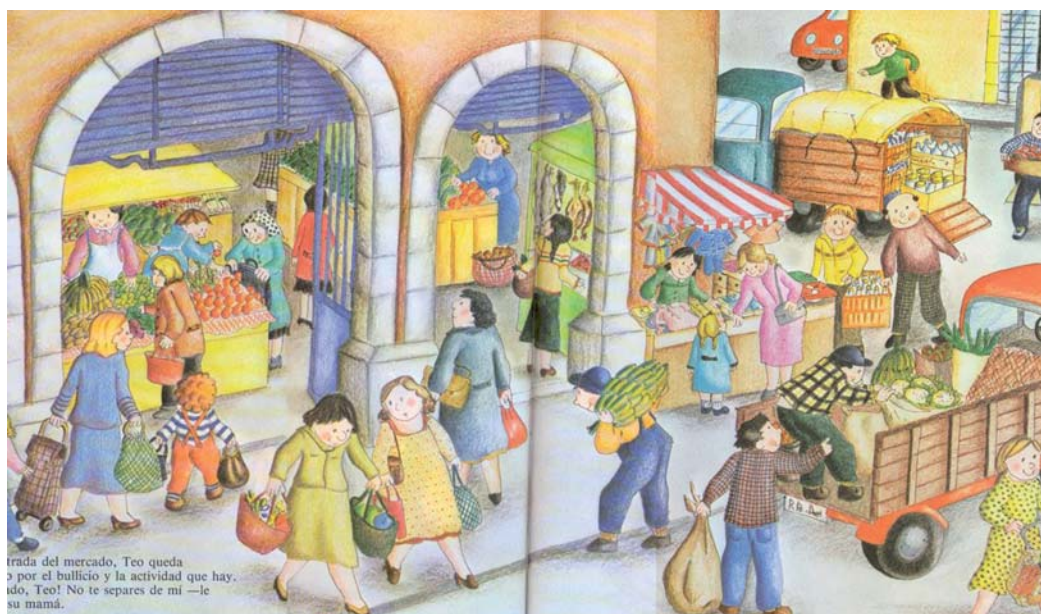
3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.2.P: Previa 'Compramos y cocinamos'

El taller que van a realizar mostrará a los niños todo el proceso de consumo de un alimento, desde la compra de un producto, la conservación del mismo, y la posterior manipulación para su consumo. Es interesante que se les introduzca en el tema a base de hacer preguntas sobre los conocimientos que tienen del mismo.

Proceso de compra. Ilustraciones 1 y 2.

En cada ilustración, Teo va a comprar a un sitio diferente, y con métodos diferentes de venta.



Proceso de compra. Ilustraciones 1 y 2.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
¿Qué es un mercado? ¿Y un supermercado?	Deben dar una definición de los mismos.
¿Son iguales, se vende lo mismo? ¿En qué se diferencian?	Enumerar diferencias: Uno compra por autoservicio, otro al comerciante; uno paga al cajero, otro paga al comerciante; uno tiene muchos carteles, otro no tiene casi carteles; en uno toda la información está escrita, en el otro te la proporciona el comerciante, etc.

Fíjate en esta ilustración: La compra en un supermercado requiere que estemos muy atentos a toda la información que tenemos, ya que debemos elegir entre muchos productos de diferentes marcas y precios, y debemos hacerlo de manera responsable y no por impulso.

Proceso de compra. Ilustración 3.



— ¿Cuántos yogures necesitamos, mamá?
— pregunta Teo, que está ayudando a llenar el carro.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
¿Qué hace la mamá de Teo?	Lee el contenido de la caja, porque es donde está toda la información: del tipo de leche del que se trata, fecha de caducidad, valor energético, ingredientes, etc.
¿Teo coge esos yogures porque le gustan o porque regalan un balón?	No hay que hacer la compra por impulso. Es conveniente llevar una lista de la compra para llevarnos únicamente aquello que necesitamos.

Para finalizar, se podría hacer una encuesta entre los niños de la clase y luego sacar conclusiones sobre los hábitos de compras.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
¿Has comprado alguna vez solo?	
¿Dónde compran tus padres; en mercado o en supermercado?	
¿Te fijas en las etiquetas de lo que compras?	
¿Has comprado cosas que en el momento te han hecho mucha ilusión y luego no sirven para nada?	
¿Tus padres hacen lista de la compra?	

Proceso de conservación

Tanto en el proceso de compra como en el transporte de los alimentos, debes de tener en cuenta la adecuada conservación de los mismos.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
Si tienes que comprar unas galletas y una pizza congelada ¿Qué comprarías primero? ¿Por qué?	Primero las galletas y lo último la pizza, para que esté menos tiempo fuera del congelador.
¿Dónde guardas la leche que has comprado? ¿Y si ya has abierto la botella?	En la despensa. Una vez abierta, en la nevera.
En qué orden meterías los siguientes productos en el carro de la compra: 1 kg de uva 1 caja de leche 1 bolsa de magdalenas 1 kg de patatas ¿Por qué tiene importancia meter unos productos antes que los otros en el carro?	Primero: 1 caja de leche Segundo: 1 kg de patatas Tercero: 1 bolsa de magdalenas Cuarto: 1 kg de uva Los productos más pesados y duros deben de ir al fondo para no chafar a los menos pesados y más blandos.
Si un producto tiene la fecha de caducidad pasada, ¿te lo puedes tomar?	No debes tomarlo; podría producirte una infección alimentaria.
Si un producto tiene la fecha de consumo preferente pasada, ¿te lo puedes tomar?	No importa, no te produce ninguna alteración. Únicamente que el producto a partir de esa fecha no conserva sus propiedades intactas, por lo que pierde en frescura, sabor, tacto, etc.

Proceso de manipulación

Una vez comprado el producto y teniendo en cuenta los procesos de conservación, hay que empezar a manipularlo para poder cocinarlo y luego comerlo.

PREGUNTA PROFESOR	RESPUESTA ALUMNOS
Si vas a manipular un alimento, ¿qué es lo primero que debes hacer?	Lavarte las manos.
¿Puedes cortar con el mismo cuchillo la carne y el pescado?	No conviene, pues se pueden pasar bacterias de unos a otros.
¿Qué haces si se te cae un utensilio de cocina al suelo?	Recogerlo y lavarlo antes de volver a tener contacto con un alimento.
¿Qué debes hacer si estás manipulando un alimento y te entran ganas de toser o estornudar?	Taparte la boca con la mano y a continuación volver a lavarte las manos antes de iniciar la manipulación.

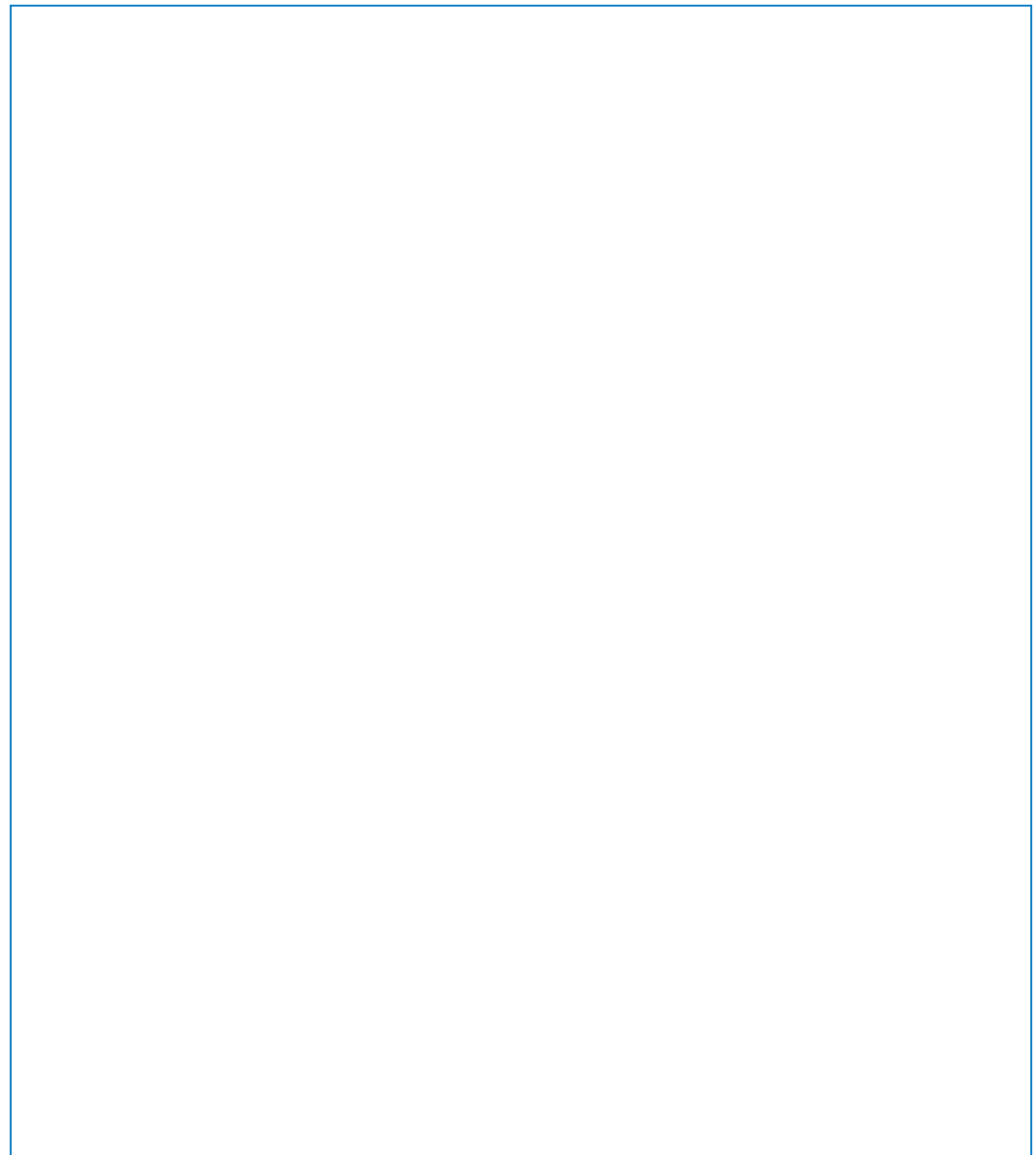
Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.2.F: Final 'Comparamos y cocinamos'

Recuerda lo que hemos trabajado hoy: Comprar, conservar, manipular..., todo el proceso desde que compramos un alimento hasta que lo consumimos. ¿Serías capaz de inventar una historia y ponerle letra para hacer el RAP DE LA COMPRA? Ejemplo:

iii Si compras alimentos, ten mucho cuidado
y fíjate muy bien por si está caducado.
No compres a lo loco, mira la etiqueta,
ahí lo pone todo, de la A a la Z !!!



Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

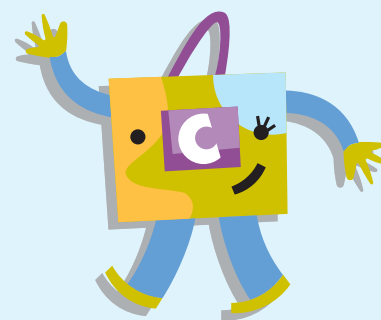
ACTIVIDAD 5.3.P: Previa concurso de cocina 'Lápiz y Cuchara'

Previamente a la participación de la clase en el concurso de cocina, hay que prepararlo en la clase:

- Eligiendo a los tres cocineros.
- Eligiendo la receta que se va a preparar.
- Eligiendo los miembros de la clase que van a realizar alguna actividad.
- Eligiendo la actividad a realizar (baile, canción, poesía, murales, rap, etc).
- Comprando los ingredientes.
- Ensayando la receta, así como las actividades, en el colegio.

Se adjuntan las bases del concurso:

Bases del Concurso de Recetas Saludables 'Lápiz y Cuchara'



El Centro Educativo de Recursos de Consumo de la Concejalía de Comercio y Hostelería, del Excmo. Ayuntamiento de Alicante, dentro de la campaña de hábitos de vida saludables entre la población escolar, convoca el concurso de **RECETAS SALUDABLES, 'LÁPIZ Y CUCHARA'**, dirigido a los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

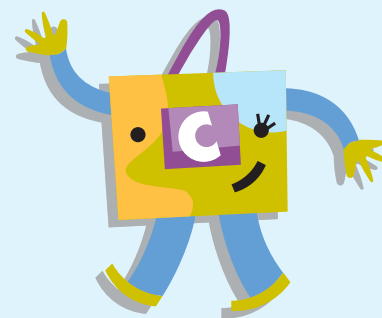
Al concurso podrán concurrir todos los centros escolares que lo deseen, en el formato de participación de un aula con su profesor y sus alumnos, pudiendo participar tantas aulas como lo deseen.

La participación es por Aula de Centro Escolar, participando todo el aula en la actividad, pero con un máximo de 3 cocineros (alumnos del aula), que serán los que elaboren la receta y a los que se puntuará individualmente. El resto de alumnos del aula participará en la elaboración, compra de ingredientes, explicación de la receta, preparación de la presentación, etc, que también se valorarán para el pase a la fase final.

El centro escolar que decida participar, deberá enviar la hoja de inscripción detallando las aulas participantes, así como los cocineros por aula, al Centro Educativo de Recursos de Consumo, al correo electrónico **cerca@alicante.es**.

Los días de participación serán los martes, a partir del 1 de octubre y hasta final de abril del año siguiente, pudiendo en la hoja de inscripción señalar el día que más les interese.

Bases del Concurso de Recetas Saludables 'Lápiz y Cuchara'



DINÁMICA DEL CONCURSO

El Centro Educativo de Recursos de Consumo, se pondrá en contacto con las aulas participantes para fijar un día de elaboración y presentación de la receta en el Centro Educativo de Recursos de Consumo. Así mismo, enviará a todas las aulas inscritas de los distintos centros escolares, una guía del profesor, con conceptos teóricos y propuesta de actividades para trabajar los días que el profesor estime oportuno con los alumnos, en conceptos de alimentación saludable y en la elaboración de las recetas, así como una hoja de participación donde se detallará: El centro escolar, curso y aula, profesor, alumnos cocineros, receta, ingredientes, preparación, presentación, etc, que deberá presentarse antes del día fijado para la elaboración de la receta, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo.

Las recetas se prepararán, diseñarán, así como se comprarán (el día previo a la actividad) los ingredientes por parte del aula participante, dentro de la actividad escolar, y se elaborarán, en directo, por los alumnos-cocineros, con asistencia de sus compañeros, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, el día que se fije, con asistencia de los miembros del jurado.

Es importante que participe toda el Aula, por lo que se pueden encomendar varias tareas a los alumnos, desde un máximo de 3 cocineros para la preparación y elaboración de la receta, hasta alumnos contando las características de los alimentos, otros alumnos haciendo una coreografía o canción sobre la receta, otros disfrazados como los ingredientes, etc. Se trata de realizar una actividad colectiva donde se puntuará todo lo realizado.

Puntuará el tipo de ingredientes saludables utilizados, la explicación de la receta, la participación de los alumnos del aula, la presentación, lo fácil y asequible que sea su realización y, por supuesto, lo 'rica rica' que esté la receta.

CARACTERÍSTICAS DE LAS RECETAS

Los participantes deberán desarrollar una receta que debe incluir: una lista con los ingredientes para 4 personas, la explicación para elaborarla y explicación para la presentación.

La receta puede ser de un principal, entrante, postre, etc, y para la valoración se tendrá en cuenta los ingredientes saludables utilizados, así como la forma de elaboración y la presentación. Además, también se valorará que se utilicen ingredientes asequibles económicamente.

Las recetas deben de ser de fácil elaboración, ya que la tendrán que realizar los propios alumnos sin la ayuda de los profesores, y la tendrán que elaborar en directo, con un tiempo máximo de 1 hora y 30 minutos, por lo que se puntuará más el tipo de ingredientes saludables utilizados y la presentación, que la complejidad de su realización.

FASE FINAL

Una vez hayan elaborado sus recetas todos los grupos participantes, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo ante el jurado, éste decidirá qué cocineros pasan a la fase final.

Todos los seleccionados para la fase final, participarán, elaborando en directo una receta propuesta por el jurado, para todos los participantes, con una variedad de ingredientes, con el fin de personalizar la receta (contando con la ayuda de un cocinero), en las cocinas del Centro de Recursos de Consumo o cualquier otra que se designe, con asistencia de público.

Todas las aulas participantes en el concurso, estarán invitadas a la fase final, y podrán ser seleccionadas para interpretar sus canciones, explicación de las recetas o cualquier otra actividad que hayan preparado el día de participación.

El jurado finalmente elegirá los tres mejores participantes, según el tipo de ingredientes saludables utilizados, la explicación de la receta, la participación de los alumnos del aula, la presentación, la facilidad en su realización y las respuestas.

JURADO

Estará formado por reconocidos cocineros de restaurantes Alicantinos, representantes de la Asociación de Consumidores y Amas de Casa de Alicante, alumnos del Grado de Nutrición de la UA, patrocinadores y representantes de la Concejalía de Comercio, Consumo y Mercados.

PREMIOS

Los premios serán individualmente para los cocineros y colectivamente para el aula del centro escolar al que pertenezcan los ganadores.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer el mismo día de la final en un acto público, donde tendrá lugar la entrega de premios, al que serán invitados todos los colegios y colectivos participantes, en una jornada donde habrán actividades educativas sobre consumo y vida saludable.



Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 5º Primaria

ACTIVIDAD 5.4.P: Previa concurso de cuentos cortos infantiles 'Hábitos Saludables'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludables en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, para que vean la importancia de cuidar la salud en el día a día.

Como actividad previa se pueden leer los siguientes decálogos, para que se hagan una idea de lo que son los hábitos de vida saludables. Igualmente, figuran las bases del concurso.

Hábitos de vida saludables

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que l@s niñ@s aprenden en su infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en su edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que l@s niñ@s conozcan desde pequeñ@s como evitar problemas de salud y aprender a controlar posibles situaciones de riesgo.

L@s niñ@s deben hacer suyos los conocimientos de educación para la salud y aprender a tomar decisiones sanas en cuanto a su bienestar personal, físico, psíquico y social.

El colegio, junto con los hogares, son lugares idóneos donde aprender muchos aspectos de un estilo de vida saludable. Conseguir una alimentación equilibrada, actividad física diaria e higiene postural, una adecuada higiene personal, colaborar y conocer las tareas del hogar, y una vida social activa, son aspectos imprescindibles para conseguir un estilo de vida saludable.

La alimentación

Padres, educadores y niños deben conocer los beneficios saludables de comer sano, incluir frutas y verduras en la alimentación, hacer cinco comidas diarias, la importancia de un buen desayuno como primera comida del día y comer de todo. Conocer los alimentos más beneficiosos y más perjudiciales para nuestra salud, son algunos de los hábitos que debemos aprender para nuestro bienestar.

La actividad física y la higiene postural

Con 30 minutos de actividad física a diario ayudaremos a nuestra salud. Correr, montar en bici, bailar o andar, también son maneras de realizar ejercicio si no se practica ningún deporte específico, evitando en la medida de lo posible la vida sedentaria. Adquirir unos hábitos en cuanto a una correcta higiene postural, al sentarnos, al acostarnos, al cargar con pesos, nos permitirá evitar lesiones futuras del aparato locomotor.

La higiene personal y el descanso

Una adecuada higiene personal ayudará a prevenir enfermedades. Ducharse a diario, lavarse las manos con frecuencia, una buena higiene bucodental, son hábitos que debemos adquirir, además de para nuestra aceptación social, para evitar enfermedades futuras. También un adecuado descanso y dormir correctamente es muy importante para mantener nuestro cuerpo sano.



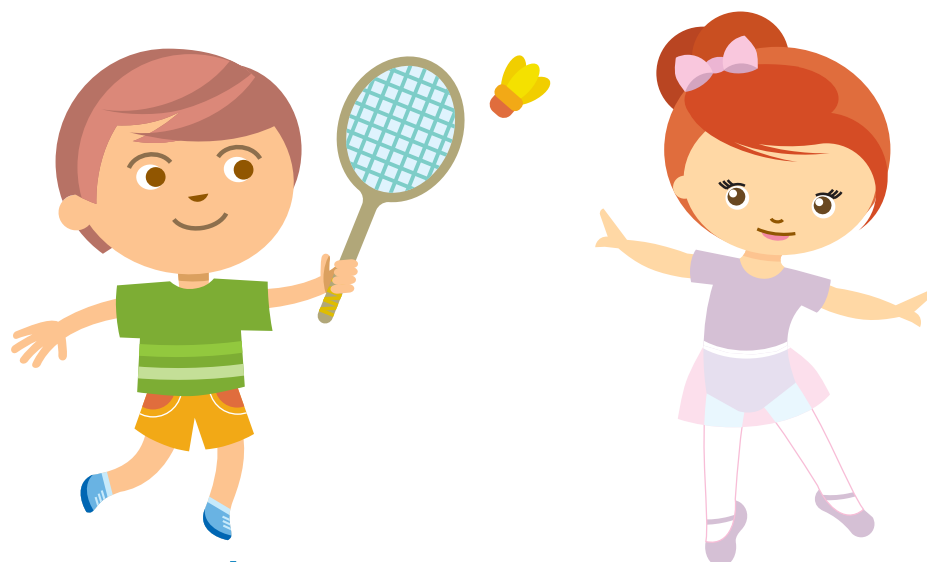
Decálogo alimentación saludable

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.



Decálogo higiene personal

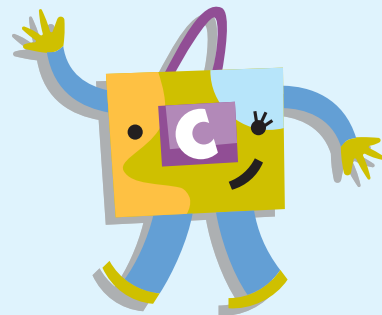
- 1. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños, podemos empezar por enseñar a bañarlos y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 2. Después de hacer deporte o una actividad física moderada**, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.
- 3. Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa**, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño (desodorante, peine, etc). También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y los oídos.
- 4. El cabello no es necesario lavarlo todos los días**. La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.
- 5. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.
- 6. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 7. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado**. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 8. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 9. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes**. Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 10. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de la áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas.



Decálogo actividad física y postural

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas o ir andando al colegio son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. Seguridad.** El entorno físico para cualquier actividad, debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de cualquier actividad física.
- 5. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 6. Además, llevar a cabo una actividad física incrementa la autoestima** y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos, mejora el rendimiento escolar y fomenta la capacidad de concentración.
- 7. Los malos hábitos en la postura han ido aumentando paulatinamente** conforme al desarrollo de la informática y su consecuente sedentarismo; las alteraciones de la columna y el dolor por malas posturas son frecuentes en los adolescentes con malos hábitos posturales.
- 8. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo y la espalda en el respaldo.
- 9. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 10. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.

Bases del Concurso de Cuentos Cortos Infantiles



El Centro Educativo de Recursos de Consumo del Excmo. Ayuntamiento de Alicante convoca el concurso de '**CUENTOS CORTOS INFANTILES**', que tratará sobre 'Hábitos de vida saludables', para alumnos de 5º y 6º de primaria de todos los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los alumnos de 5º y 6º de primaria, cuyo centro escolar decida participar en el mismo, y lo harán a través de su correspondiente curso, aula y tutor. El centro escolar deberá comunicar al Centro Educativo de Recursos de Consumo su participación, así como las aulas y alumnos participantes, enviando al correo electrónico **cerca@alicante.es** la hoja de inscripción.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CUENTOS

El tema de los mismos versará sobre 'Hábitos de vida saludables', redactando en formato de cuento cualquier situación que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida que nos ayuden a cuidar nuestra salud, desde la alimentación, la higiene, el ejercicio físico, las relaciones familiares, el ocio y la seguridad en las tareas del hogar.

Los cuentos se realizarán de forma individual, en una única hoja formato A4, pudiendo utilizar ambas caras. En los mismos se reflejará el título del cuento y el nombre del autor, así como nombre del centro escolar, curso y edad.

Se tendrá en cuenta tanto la calidad de la redacción como el contenido del mismo, que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida saludables, así como la presentación, dibujos, etc.

FASE DE SELECCIÓN

Cada tutor de las aulas participantes seleccionará, de entre sus alumnos, 3 cuentos que representen al aula, y que participarán en la fase final del concurso, junto con los seleccionados por otras aulas y cursos de otros centros escolares. La selección de los cuentos que representarán al aula, la realizará el propio tutor, los alumnos por votación, o el órgano que decida el propio centro educativo.

La realización de los cuentos, la selección por el centro escolar y la entrega en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, se podrá realizar hasta el día 15 de febrero. Los trabajos se entregarán en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, en el Mercado Central de Alicante, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

JURADO Y FASE FINAL

Entre los cuentos seleccionados en la fase anterior, el jurado nombrado por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, escogerá cinco cuentos, de entre los que nombrará un primer premio, un segundo premio, un tercer premio y dos menciones especiales.

PREMIOS

Los premios serán individuales para el alumno ganador y colectivo para todos los alumnos del aula y centro escolar donde pertenezca el alumno premiado.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer en un acto público, en el mes de marzo, celebrando el Día Mundial del Consumidor, en el que tendrá lugar la entrega de premios y al que serán invitados todos los colegios y alumnos participantes, en una jornada donde se leerán los trabajos ganadores y habrán actividades educativas de consumo.

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.1.P: Previa 'Cómo me alimento' Encuesta Hábitos Saludables

La encuesta es anónima (no poner el nombre).

A RELLENAR POR LOS ALUMNOS / ALUMNAS

Marcar todas las opciones que realices.

CENTRO ESCOLAR: _____ **CURSO:** _____

EDAD: 6 7 8 9

SEXO: Chico Chica

I / HÁBITOS ALIMENTICIOS

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

3) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

4) Frecuencia de consumo de pastas y pan

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

5) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

6) Frecuencia de consumo de pescados

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

7) Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogurt, queso, etc.)

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

8) Frecuencia de consumo de golosinas y 'chuches'

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

9) Frecuencia de bebidas refrescantes

Todos los días 1 día a la semana 1-3 días a la semana Nunca

10) ¿Cuántos litros de agua bebes diariamente?

Menos de un litro diario 1 litro diario Más de 1 litro diario

11) ¿Cómo suelen cocinar los alimentos en tu casa?

Fritos Al horno A la plancha Guisados

II / HÁBITOS SOCIALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

12) Durante la semana, ¿cuántas veces comes fuera de casa?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

13) Durante la semana, ¿cuántas veces cenas con toda la familia?

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

14) El fin de semana, ¿cuántas comidas / cenas haces fuera de casa? (restaurantes)

5 veces 2-5 veces 1 vez Nunca

15) ¿Qué tipo de comidas comes de restaurantes?

Pizzas Hamburguesas Chino/Japonés Kebap Tapas Otros

III / HIGIENE PERSONAL

16) ¿Cuándo te lavas las manos?

Antes de comer Cuando llega a casa

Después de ir al aseo Pocas veces o nunca

17) ¿Cuándo te lavas los dientes?

Después de cada comida Antes de acostarse

Al levantarse Pocas veces o nunca

18) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

19) ¿Cuántas veces te lavas el pelo por semana?

Todos los días 3 ó 4 veces a la semana

1 ó 2 veces por semana Nunca

IV / EJERCICIO FÍSICO, HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

20) ¿Cómo vas al colegio?

Andando / bicicleta En autobús / coche / moto

21) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Sí No

22) ¿Cuántas horas a la semana haces ejercicio?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 más de 10

23) ¿Haces algún deporte específico?

Gimnasia Tenis Judo / Karate Natación Equipo (fútbol / baloncesto, etc) Otros

24) ¿Cuántas horas a la semana pasas jugando al aire libre?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

25) ¿Cuántas horas a la semana juegas a la consola, móvil o ves la tele?

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Más de 10

26) ¿Los demás miembros de la familia practican deporte o realizan actividad física?

Sí No

27) ¿Cómo llevas los libros y el material escolar al colegio?

Con una mochila de espalda Con una mochila con ruedas

En la mano No lleva libros / material escolar

28) Cuando ves la tele o juegas con el ordenador, ¿cómo lo haces?

Sentado en silla con respaldo Sentado en silla sin respaldo Acostado

29) ¿A qué hora te acuestas normalmente?

Antes de las 9 Entre las 10 - 11 Antes de las 12 Después de las 12

30) ¿Cuántas horas duermes normalmente?

Menos de 6 Más de 6 8 horas Más de 8 horas

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.1.F: Final 'Cómo me alimento' Resultado encuesta

Una vez realizada la encuesta y la charla sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE, CERCA remitirá los resultados de la encuesta por cada clase para que en una sesión posterior, el profesor puede analizarlos y comentarlos con los alumnos. A continuación podemos ver las valoraciones a tener en cuenta, para comparar con los resultados de la encuesta:

Hábitos alimenticios y sociales relacionados

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas, enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y es más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.
- 11. Al menos una comida diaria, debe realizarse con los demás miembros de la familia.** La comida es un momento social y de participación de toda la familia.
- 12. Si se come fuera, o se encarga comida, evitar en la medida de lo posible la 'comida basura',** ya que es la menos saludable.

Higiene personal

- 1. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 2. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.** Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 3. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 4. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes.** Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 5. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 6. El cabello no es necesario lavarlo todos los días.** La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo, que el agua que se use sea tibia.
- 7. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

Ejercicio físico, hábitos posturales y descanso

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica, e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio, son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 5. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
- 6. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 7. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.
- 8. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas. Al menos hay que dormir 8 horas diarias.

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.1.F: Final 'Cómo me alimento'

Charla dirigida. Resultados de la encuesta: 'Cómo me alimento'

En la primera dinámica (actividad realizada en Primero y Segundo) los asistentes han conocido las características de los alimentos que consumen y si son 'sanos' o 'insanos'.

En la segunda dinámica (actividad realizada en Tercero y Cuarto), han reflejado la frecuencia con la que consumen los alimentos y comparado si abusan o les falta de alguno de ellos.

Ahora, con la ayuda de la 'Pirámide de los alimentos' y los conocimientos adquiridos, tienen que elaborar una dieta saludable e individualizada para cada uno.

- El monitor explicará en qué consiste el sistema de la 'Pirámide de los alimentos'.
- El monitor propondrá a los asistentes a la sesión, la elaboración de una dieta equilibrada individual a sus necesidades calóricas, que en líneas generales pueden ser, para **niños entre 9 y 13 años: 1400-1600 Kcal diarias, cuando no se realiza actividad física alguna**, sumando otras 200-400 Kcal en función de la actividad física.

Para ello es esencial que cada asistente conozca también el contenido calórico de los alimentos que se muestran en la siguiente tabla, e ir sumando para llegar a una dieta que cubra sus necesidades.

- Por último se repasarán en voz alta las dietas creadas por cada asistente para que, tanto el monitor como el resto de los miembros del grupo, puedan comprobar si son correctas o no, pudiéndose establecer una discusión dirigida en torno a ello.

	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI	ALIMENTO	K/c AI
DESAYUNO										
ALMUERZO										
COMIDA										
MERIENDA										
CENA										
TOTALES										

Tabla de calorías de los principales alimentos de habitual consumo valorados sobre 100 gr.

CEREALES Y DERIVADOS

Harina	360 kcal.
Arroz blanco	354 kcal.
Arroz integral	350 kcal.
Avena (copos)	367 kcal.
Cereales	386 kcal.
Pan blanco	255 kcal.
Pan integral	239 kcal.
Pan tostado	411 kcal.
Rosquilletas	400 kcal.
Sémola	368 kcal.
Macarrones hervidos	359 kcal.
Macarrones con salsa	490 kcal.

AZÚCARES Y DULCES

Azúcar	380 kcal.
Chocolate	528 kcal.
Mermeladas	280 kcal.
Mermeladas light	150 kcal.
Miel	300 kcal.
Bollería	315 kcal.
Membrillo	215 kcal.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Lechuga	16 kcal.
Zanahoria	40 kcal.
Coliflor	30 kcal.
Tomates	20 kcal.
Alcachofa	50 kcal.
Berenjena	29 kcal.
Patata hervida	75 kcal.
Patatas fritas	264 kcal.
Patatas 'chip'	256 kcal.
Guisantes	69 kcal.
Maíz dulce	50 kcal.
Espárragos	26 kcal.
Espinacas	32 kcal.
Calabacín	31 kcal.

LEGUMBRES

Garbanzos	361 kcal.
Habas	343 kcal.
Judías	330 kcal.
Lentejas	336 kcal.
Soja en grano	422 kcal.

FRUTAS

Peras	46 kcal.
Aguacates	167 kcal.
Aceitunas	148 kcal.
Dátiles	279 kcal.
Higos	80 kcal.
Manzanas	52 kcal.
Nísperos	51 kcal.
Plátanos	97 kcal.
Uva	90 kcal.

LÁCTEOS

Leche entera	64 kcal.
Leche desnatada	35 kcal.
Leche semidesnatada	45 kcal.
Yogurt natural	61 kcal.
Yogurt desnatado	32 kcal.
Queso de Burgos	174 kcal.
Queso desnatado	70 kcal.
Queso manchego	310 kcal.
Requesón	80 kcal.

CARNES

Solomillo de ternera	121 kcal.
Chuleta de cerdo	330 kcal.
Cordero	348 kcal.
Panceta	385 kcal.
Ternera	115 kcal.
Pollo	110 kcal.
Conejo	152 kcal.
Caballo	110 kcal.
Pavo	223 kcal.

PESCADOS

Atún fresco	180 kcal.
Mero	90 kcal.
Sardinias	151 kcal.
Calamares	80 kcal.
Lenguado	100 kcal.
Mariscos	80-110 kcal.
Caballa	153 kcal.
Merluza	86 kcal.
Salmón	172 kcal.
Bacalao fresco	74 kcal.

ALCOHOLES Y REFRESCOS

Cerveza	53 kcal.
Cerveza sin alcohol	45 kcal.
Vino	60 kcal.
Whisky	245 kcal.
Coca-Cola	68 kcal.
Coca-Cola light	2 kcal.
Licores	260 kcal.

FIAMBRES y EMBUTIDOS

Jamón York	165 kcal.
Jamón serrano	185 kcal.
Jamón de pavo	163 kcal.
Patés	454 kcal.
Chorizo	265 kcal.
Salchichón	420 kcal.
Morcilla	410 kcal.
Sobrasada	395 kcal.
Mortadela	265 kcal.
Beicon	665 kcal.
Salchicha Frankfurt	315 kcal.

CONSERVAS

Atún en aceite	283 kcal.
Atún sin aceite	163 kcal.
Sardinias	302 kcal.
Espárragos	28 kcal.

GRASAS Y ACEITES

Aceite de oliva	883 kcal.
Mantequilla	756 kcal.
Mayonesa	718 kcal.
Mayonesa light	490 kcal.
Margarina vegetal	752 kcal.
Manteca	670 kcal.

PRECOCINADOS

Canapés	234 kcal.
Canelones	127 kcal.
Empanadillas	243 kcal.
Lasaña	147 kcal.
Pizza	234 kcal.
Pollo empanado	285 kcal.
Rollito de Primavera	258 kcal.
Tortilla de patatas	195 kcal.

SALSAS Y CONDIMENTOS

Bechamel	115 kcal.
Cubito de caldo	259 kcal.
Ketchup	398 kcal.
Mostaza	115 kcal.
Salsa de tomate	86 kcal.

FRUTOS SECOS

Almendras	620 kcal.
Cacahuetes	637 kcal.
Pistachos	583 kcal.
Nueces	600 kcal.
Castañas	199 kcal.
Avellanas	675 kcal.

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.1.F: Final 'Cómo me alimento'

Charla dirigida: 'La importancia de la higiene en nuestra salud'

Una vez realizada la encuesta sobre higiene corporal, en una sesión posterior, el profesor puede realizar esta actividad final.

El profesor va nombrando partes del cuerpo y los alumnos deben decir cómo y por qué hay que tener higiene en esas partes:

Pregunta profesor	Respuesta alumnos
Higiene de la piel	<p>Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias; sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea. • El baño: puede actuar como relajante corporal. • El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando así como activador de la circulación sanguínea, máxime si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar una sauna.
Higiene de las manos	<p>Debemos prestar especial cuidado, ya que es con ellas con las que realizamos la mayor parte de las actividades diarias. Es muy importante que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se laven bien antes de las comidas. Es el momento en que manipulamos nuestros alimentos y podríamos haber tocado una superficie contaminada o un animal, y por lo tanto provocarnos una infección. Podemos utilizar un jabón en pastilla o líquido siempre que no dañe nuestra piel. Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con un cepillo especial, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos. • Además de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Se deben cortar siguiendo la curvatura de la yema del dedo.
Higiene de los pies	<p>La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existe en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, lo que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la aparición de hongos.</p>



Pregunta profesor	Respuesta alumnos
<p>Higiene de los pies</p>	<p>Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente, en forma recta.</p> <p>Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionantes. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.</p>
<p>Higiene del cabello</p>	<p>La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.</p>
<p>Higiene de la cara</p>	<p>En la cara encontramos partes físicas importantes en nuestra vida diaria y tenemos que prestarles atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los ojos: es recomendable realizar lavados de arrastre con agua. • Las orejas: en la higiene de las orejas sólo se deben usar bastoncillos para el pabellón auditivo, nunca para el oído. Lo que haríamos sería arrastrar hacia dentro parte del cerumen que segrega, produciéndose así un 'tapón de oído'. Si nos hurgamos en las orejas con las manos sucias podemos provocarnos una infección de oído. Para su higiene es recomendable utilizar el pico de una toalla húmeda.
<p>Higiene de los genitales</p>	<p>Es una de las zonas que requieren mayor cuidado. Así, la alta producción de sudor durante la práctica de actividad física condiciona su limpieza siempre que se termine su realización y un cambio de ropa interior inmediata. A ello hay que unirle la limpieza correcta de los pliegues cutáneos, separando adecuadamente los labios mayores de la vulva de la mujer y la piel del prepucio en el hombre. En el caso de la primera, la higiene debe intensificarse en la fase menstrual. En ambos sexos, es recomendable una adecuada higiene tras la micción y la defecación.</p>
<p>Higiene bucodental</p>	<p>Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito. Hay 3 medidas básicas a tener en cuenta. Primero: controlar la ingesta de azúcares (no tomarla concentrada como los caramelos, comerla durante las comidas y cambiarla por los frutos secos o vegetales naturales entre comidas). Segundo: una adecuada higiene oral, haciendo especial hincapié en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con colutorios para tal finalidad. Y tercero: utilización adecuada del flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.</p>

Actividades formativas profesorado**3º Ciclo / 6º Primaria****ACTIVIDAD 6.1.F: Final 'Cómo me alimento'****Charla dirigida. Resultados de la encuesta: Higiene corporal**

Nombra y separa cada utensilio con la parte del cuerpo que corresponde para su higiene.



Utensilio	Parte del cuerpo
Secador	Pelo

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.2.P: Previa 'Etiquetado de los Alimentos'

El taller que van a realizar mostrará a los niños la importancia del etiquetado en todos los productos puestos a la venta, ya sean alimenticios o no, ya que son las etiquetas las que proporcionan la información de las características del producto y sirven de orientación para tomar la decisión sobre la compra.

Es interesante que se les introduzca en el tema a base de hacer preguntas sobre los conocimientos que tienen del mismo.

¿Quién va a comprar solo al supermercado o al mercado?	Anotar el nº de niños
¿Quién ha ido alguna vez solo a comprarse ropa?	Anotar el nº de niños
De los que han ido, ¿os habéis fijado en lo que pone en las etiquetas de los productos que compráis?	Si contestan que sí, anotar qué cosas creen que ponen en las etiquetas
¿Quién sabe qué significan los símbolos que aparecen en las etiquetas de la ropa?	Explicar brevemente los distintos símbolos que se adjuntan
¿Quién sabe qué empresa hace el Cola Cao? ¿Y el Nesquik? ¿Cómo puede saberse?	Cola Cao - Nutrexpa Nesquik - Nestlé Lo debe poner en la etiqueta

Frente a la publicidad, lo que te diga el vendedor o la recomendación de un amigo, los datos reales del producto figuran en la etiqueta del mismo, pero realmente ¿conocemos lo que compramos?

Dar a los alumnos la FICHA 1, para completar, y comprobar el conocimiento que tienen de los productos, que mayoritariamente es a través de la publicidad, por lo que conocen lo que les dicen de los productos pero no la información veraz.

Incidir en el tema de la diferencia entre lo que percibimos de un producto a través de la publicidad y lo que realmente nos ofrece el producto (publicidad frente a etiquetado).

Ficha 1

Completa esta ficha indicando qué marca te comprarías de los productos que ponemos. ¿Por qué te decides por esa marca? Y luego contesta a la pregunta.

Producto	¿Qué marca comprarías?	¿Por qué?	Pregunta	Respuesta
Bicicleta			¿Sabes de qué material son los frenos?	
Pantalón vaquero			¿Se puede lavar en agua caliente?	
Zumo de naranja			¿Es natural o lleva aditivos?	
Zapatillas deportivas			¿De qué material es la suela?	
Cola light			¿Qué diferencia hay con la Cola normal?	

Una vez completada la ficha se pueden leer varias e ir orientándoles.

Generalmente van a apuntar nombres de marcas que conocen a través de la publicidad, por influencia de los amigos, etc, aunque desconocen realmente las características de los productos.

Respuesta a las preguntas

1.- El material de los frenos te lo debe indicar la etiqueta del producto, y es fundamental (no es lo mismo frenos de disco que zapatas, etc). Ésto normalmente no te lo dicen en la publicidad.

2.- Es interesante leer en las etiquetas sobre la conservación de la ropa; a lo mejor un pantalón vaquero que está de moda y todos quieren, resulta que está hecho de un material que no permite lavarlo en lavadora o no se puede meter en secadora, cosas que hay que tener en cuenta a la hora de comprar un producto.

3.- A pesar de estar consumiendo un zumo habitualmente, porque es el que anuncian en televisión y da una presencia de zumo natural, normalmente no van a saber si contiene aditivos porque no se leen las etiquetas de los productos.

4.- En el etiquetado del calzado es preceptivo poner los materiales empleados para la suela, el forro y el empeine, y es importante para según qué tipo de actividad vas a realizar con las mismas. Normalmente es un dato que no se sabe, ya que lo que lo único que parece importar es la marca de las zapatillas.

5.- Bebemos cola light porque según la publicidad es más sano, pero ¿hemos comprobado la diferencia entre una y otra en los ingredientes?

Cómo leer las etiquetas de los productos envasados

Denominación
Explica la naturaleza y función del producto.

Lista de ingredientes
Materias primas y aditivos, en orden decreciente de peso, según las cantidades usadas.

Instrucciones de uso
Cuando sea necesario, debe figurar el modo de **preparación** o uso del alimento, o advertencias para su consumo.

Información nutricional
Sólo es obligatoria para los productos dietéticos, nutificados o para regímenes especiales.

Modo de conservación

RPE o RNE
Registro Nacional o Provincial del Establecimiento Elaborador.

RNPA o RPPA
Registro Nacional o Provincial del producto alimenticio. No deben ser permisos "en trámite" o números de expediente.

Fechas de elaboración y vencimiento
El vencimiento no debe ser inminente.

Lote
Identifica productos fabricados el mismo día y bajo las mismas condiciones.

Contenido neto
Para los alimentos envasados con líquido, debe figurar el peso escurrido.

Lugar de origen
Si el producto es importado, la información debe estar en castellano, en una etiqueta adherida al envase.

Información nutricional
Por cada 100 gramos contiene:
Lípidos 3,0 g
Sodio 20 mg
Glúcidos 21 g
Azúcares 3g
Proteínas 3g
Valor energético 120 Kcal

PREPARACION
1 Verter el contenido del sobre en un recipiente.
2 Agregar cuatro tazas de leche y revolver.
3 Calentar a fuego moderado hasta que hierva.
5 Guardar en la heladera hasta que solidifique.

Ingredientes
Azúcar, almidón de maíz, sal, aromatizante artificial a vainilla y colorantes artificiales.

CONSERVAR EN LUGAR FRESCO Y SECO

Elaborado por: PÉREZ-MICHEL S.A.
R.P.E. 034062834
R.P.P.A. 01020102
Elaboración: 02 04 2004
Vencimiento: 07 04 2005
Lote: 0501
INDUSTRIA ARGENTINA

Postre Sweet & Delicious
Palo para preparar
Ingredientes
Azúcar, almidón de maíz, sal, aromatizante artificial a vainilla y colorantes artificiales.

PREPARACION
1 Verter el contenido del sobre en un recipiente.
2 Agregar cuatro tazas de leche y revolver.
3 Calentar a fuego moderado hasta que hierva.
5 Guardar en la heladera hasta que solidifique.

Información nutricional
Por cada 100 gramos contiene:
Lípidos 3,0 g
Sodio 20 mg
Glúcidos 21 g
Azúcares 3g
Proteínas 3g
Valor energético 120 Kcal

CONSERVAR EN LUGAR FRESCO Y SECO

Elaborado por: PÉREZ-MICHEL S.A.
R.P.E. 034062834
R.P.P.A. 01020102
Elaboración: 02 04 2004
Vencimiento: 07 04 2005
Lote: 0501
INDUSTRIA ARGENTINA

Postre Sweet & Delicious
Palo para preparar
Ingredientes
Azúcar, almidón de maíz, sal, aromatizante artificial a vainilla y colorantes artificiales.

PREPARACION
1 Verter el contenido del sobre en un recipiente.
2 Agregar cuatro tazas de leche y revolver.
3 Calentar a fuego moderado hasta que hierva.
5 Guardar en la heladera hasta que solidifique.

Información nutricional
Por cada 100 gramos contiene:
Lípidos 3,0 g
Sodio 20 mg
Glúcidos 21 g
Azúcares 3g
Proteínas 3g
Valor energético 120 Kcal

CONSERVAR EN LUGAR FRESCO Y SECO

Elaborado por: PÉREZ-MICHEL S.A.
R.P.E. 034062834
R.P.P.A. 01020102
Elaboración: 02 04 2004
Vencimiento: 07 04 2005
Lote: 0501
INDUSTRIA ARGENTINA

Actividades formativas profesorado

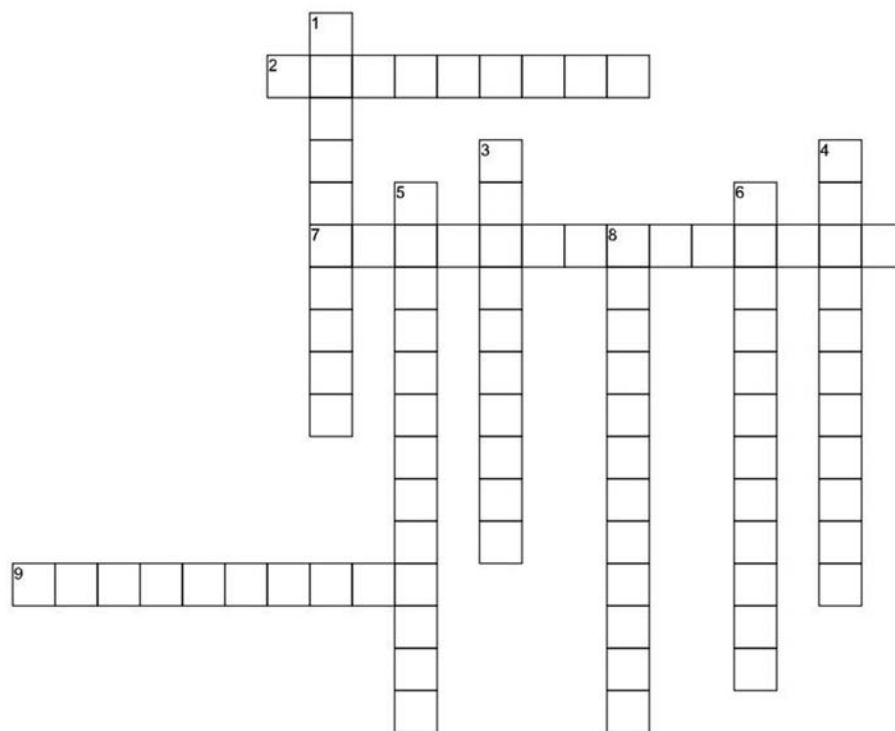
3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.2.F: Final 'Etiquetado de los Alimentos'

Una vez realizada la actividad, se propone a los alumnos el siguiente ejercicio:

etiquetado de alimentos

Información del etiquetado de alimentos



Horizontal

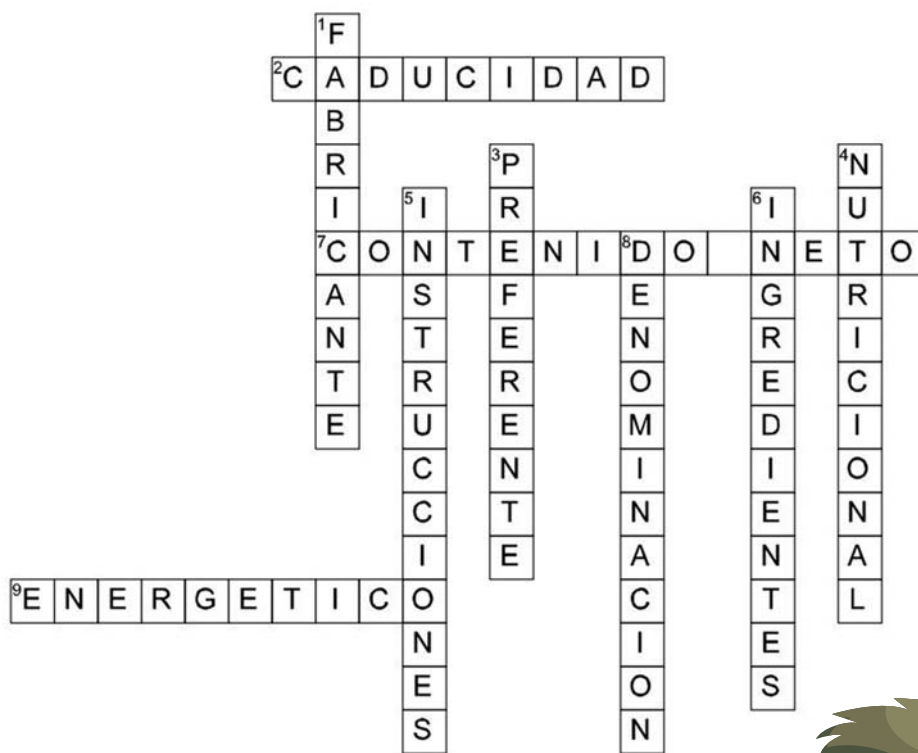
- 2. Fecha máxima para consumir el alimento
- 7. La cantidad de producto
- 9. Valor medido en Kcalorías

Vertical

- 1. ¿Quién ha elaborado el producto?
- 3. Se dice de la fecha de consumo..... para tomar un alimento
- 4. Información del etiquetado sobre valores nutritivos
- 5. Cómo se debe preparar el producto
- 6. Los alimentos que componen el producto
- 8. Nombre del producto

etiquetado de alimentos

Información del etiquetado de alimentos



Educima.com

Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

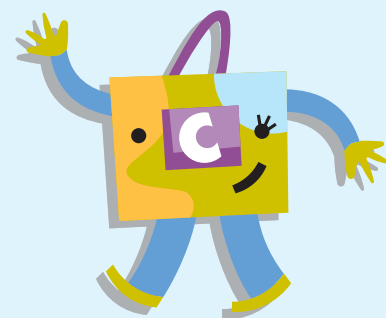
ACTIVIDAD 6.3.P: Previa concurso de cocina 'Lápiz y Cuchara'

Previamente a la participación de la clase en el concurso de cocina, hay que prepararlo en la clase:

- Eligiendo a los tres cocineros.
- Eligiendo la receta que se va a preparar.
- Eligiendo los miembros de la clase que van a realizar alguna actividad.
- Eligiendo la actividad a realizar (baile, canción, poesía, murales, rap, etc).
- Comprando los ingredientes.
- Ensayando la receta, así como las actividades, en el colegio.

Se adjuntan las bases del concurso:

Bases del Concurso de Recetas Saludables 'Lápiz y Cuchara'



El Centro Educativo de Recursos de Consumo de la Concejalía de Comercio y Hostelería, del Excmo. Ayuntamiento de Alicante, dentro de la campaña de hábitos de vida saludables entre la población escolar, convoca el concurso de **RECETAS SALUDABLES, 'LÁPIZ Y CUCHARA'**, dirigido a los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los centros escolares que lo deseen, en el formato de participación de un aula con su profesor y sus alumnos, pudiendo participar tantas aulas como lo deseen.

La participación es por Aula de Centro Escolar, participando todo el aula en la actividad, pero con un máximo de 3 cocineros (alumnos del aula), que serán los que elaboren la receta y a los que se puntuará individualmente. El resto de alumnos del aula participará en la elaboración, compra de ingredientes, explicación de la receta, preparación de la presentación, etc, que también se valorarán para el pase a la fase final.

El centro escolar que decida participar, deberá enviar la hoja de inscripción detallando las aulas participantes, así como los cocineros por aula, al Centro Educativo de Recursos de Consumo, al correo electrónico **cerca@alicante.es**.

Los días de participación serán los martes, a partir del 1 de octubre y hasta final de abril del año siguiente, pudiendo en la hoja de inscripción señalar el día que más les interese.

DINÁMICA DEL CONCURSO

El Centro Educativo de Recursos de Consumo, se pondrá en contacto con las aulas participantes para fijar un día de elaboración y presentación de la receta en el Centro Educativo de Recursos de Consumo. Así mismo, enviará a todas las aulas inscritas de los distintos centros escolares, una guía del profesor, con conceptos teóricos y propuesta de actividades para trabajar los días que el profesor estime oportuno con los alumnos, en conceptos de alimentación saludable y en la elaboración de las recetas, así como una hoja de participación donde se detallará: El centro escolar, curso y aula, profesor, alumnos cocineros, receta, ingredientes, preparación, presentación, etc, que deberá presentarse antes del día fijado para la elaboración de la receta, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo.

Las recetas se prepararán, diseñarán, así como se comprarán (el día previo a la actividad) los ingredientes por parte del aula participante, dentro de la actividad escolar, y se elaborarán, en directo, por los alumnos-cocineros, con asistencia de sus compañeros, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, el día que se fije, con asistencia de los miembros del jurado.

Es importante que participe toda el Aula, por lo que se pueden encomendar varias tareas a los alumnos, desde un máximo de 3 cocineros para la preparación y elaboración de la receta, hasta alumnos contando las características de los alimentos, otros alumnos haciendo una coreografía o canción sobre la receta, otros disfrazados como los ingredientes, etc. Se trata de realizar una actividad colectiva donde se puntuará todo lo realizado.

Puntuará el tipo de ingredientes saludables utilizados, la explicación de la receta, la participación de los alumnos del aula, la presentación, lo fácil y asequible que sea su realización y, por supuesto, lo 'rica rica' que esté la receta.

CARACTERÍSTICAS DE LAS RECETAS

Los participantes deberán desarrollar una receta que debe incluir: una lista con los ingredientes para 4 personas, la explicación para elaborarla y explicación para la presentación.

La receta puede ser de un principal, entrante, postre, etc, y para la valoración se tendrá en cuenta los ingredientes saludables utilizados, así como la forma de elaboración y la presentación. Además, también se valorará que se utilicen ingredientes asequibles económicamente.

Las recetas deben de ser de fácil elaboración, ya que la tendrán que realizar los propios alumnos sin la ayuda de los profesores, y la tendrán que elaborar en directo, con un tiempo máximo de 1 hora y 30 minutos, por lo que se puntuará más el tipo de ingredientes saludables utilizados y la presentación, que la complejidad de su realización.

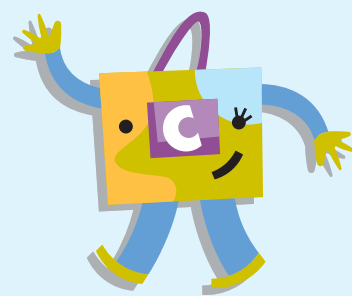
FASE FINAL

Una vez hayan elaborado sus recetas todos los grupos participantes, en el Centro Educativo de Recursos de Consumo ante el jurado, éste decidirá qué cocineros pasan a la fase final.

Todos los seleccionados para la fase final, participarán, elaborando en directo una receta propuesta por el jurado, para todos los participantes, con una variedad de ingredientes, con el fin de personalizar la receta (contando con la ayuda de un cocinero), en las cocinas del Centro Educativo de Recursos de Consumo o cualquier otra que se designe, con asistencia de público.

Todas las aulas participantes en el concurso, estarán invitadas a la fase final, y podrán ser seleccionadas para interpretar sus canciones, explicación de las recetas o cualquier otra actividad que hayan preparado el día de participación.

Bases del Concurso de Recetas Saludables 'Lápiz y Cuchara'



El jurado finalmente elegirá los tres mejores participantes, según el tipo de ingredientes saludables utilizados, la explicación de la receta, la participación de los alumnos del aula, la presentación, la facilidad en su realización y las respuestas.

JURADO

Estará formado por reconocidos cocineros de restaurantes Alicantinos, representantes de la Asociación de Consumidores y Amas de Casa de Alicante, alumnos del Grado de Nutrición de la UA, patrocinadores y representantes de la Concejalía de Comercio, Consumo y Mercados.

PREMIOS

Los premios serán individualmente para los cocineros y colectivamente para el aula del centro escolar al que pertenezcan los ganadores.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer el mismo día de la final en un acto público, donde tendrá lugar la entrega de premios, al que serán invitados todos los colegios y colectivos participantes, en una jornada donde habrán actividades educativas sobre consumo y vida saludable.



Actividades formativas profesorado

3º Ciclo / 6º Primaria

ACTIVIDAD 6.4.P: Previa concurso de cuentos cortos infantiles 'Hábitos Saludables'

Mediante este concurso se pretende concienciar a los jóvenes a mantener unos hábitos de vida saludables en sus tareas cotidianas, en cuanto a alimentación, higiene personal, ejercicio físico y postural, para que vean la importancia de cuidar la salud en el día a día.

Como actividad previa se pueden leer los siguientes decálogos, para que se hagan una idea de lo que son los hábitos de vida saludables. Igualmente, figuran las bases del concurso.

Hábitos de vida saludables

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que l@s niñ@s aprenden en su infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en su edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que l@s niñ@s conozcan desde pequeñ@s como evitar problemas de salud y aprender a controlar posibles situaciones de riesgo.

L@s niñ@s deben hacer suyos los conocimientos de educación para la salud y aprender a tomar decisiones sanas en cuanto a su bienestar personal, físico, psíquico y social.

El colegio, junto con los hogares, son lugares idóneos donde aprender muchos aspectos de un estilo de vida saludable. Conseguir una alimentación equilibrada, actividad física diaria e higiene postural, una adecuada higiene personal, colaborar y conocer las tareas del hogar, y una vida social activa, son aspectos imprescindibles para conseguir un estilo de vida saludable.

La alimentación

Padres, educadores y niños deben conocer los beneficios saludables de comer sano, incluir frutas y verduras en la alimentación, hacer cinco comidas diarias, la importancia de un buen desayuno como primera comida del día y comer de todo. Conocer los alimentos más beneficiosos y más perjudiciales para nuestra salud, son algunos de los hábitos que debemos aprender para nuestro bienestar.

La actividad física y la higiene postural

Con 30 minutos de actividad física a diario ayudaremos a nuestra salud. Correr, montar en bici, bailar o andar, también son maneras de realizar ejercicio si no se practica ningún deporte específico, evitando en la medida de lo posible la vida sedentaria. Adquirir unos hábitos en cuanto a una correcta higiene postural, al sentarnos, al acostarnos, al cargar con pesos, nos permitirá evitar lesiones futuras del aparato locomotor.

La higiene personal y el descanso

Una adecuada higiene personal ayudará a prevenir enfermedades. Ducharse a diario, lavarse las manos con frecuencia, una buena higiene bucodental, son hábitos que debemos adquirir, además de para nuestra aceptación social, para evitar enfermedades futuras. También un adecuado descanso y dormir correctamente es muy importante para mantener nuestro cuerpo sano.



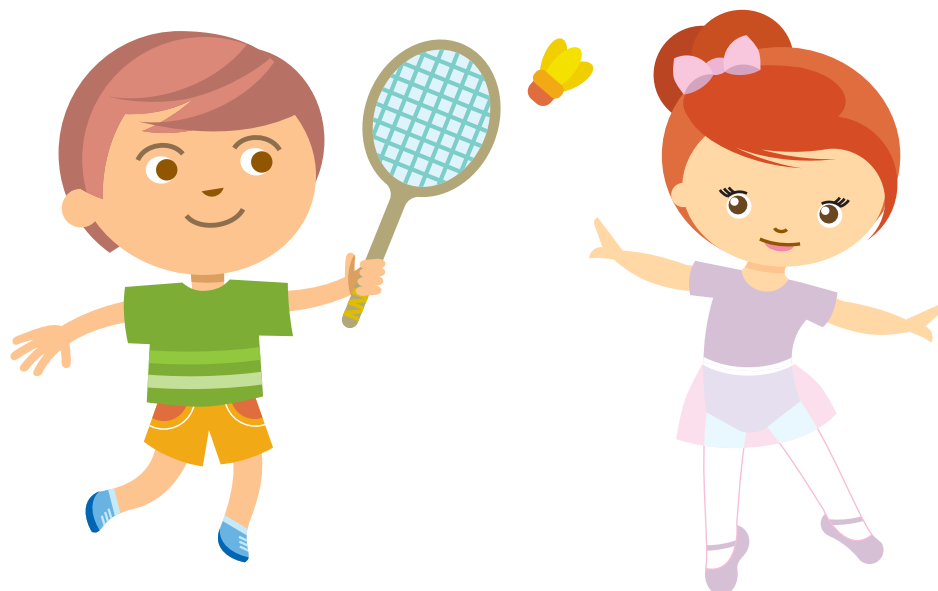
Decálogo alimentación saludable

- 1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades.** Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.
- 2. La dieta mediterránea es muy sana.** Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
- 3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas.** Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta 'picar' nada más.
- 4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase:** lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
- 5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
- 6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono.** La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.
- 7. Consumir diariamente leche, yogur o quesos.** Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.
- 8. Disminuir el consumo de azúcar.** Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.
- 9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado,** ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- 10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.



Decálogo higiene personal

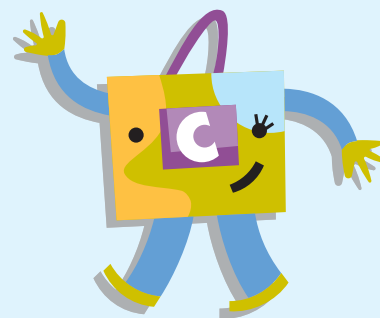
- 1. La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria** (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños, podemos empezar por enseñar a bañarlos y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.
- 2. Después de hacer deporte o una actividad física moderada**, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.
- 3. Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa**, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño (desodorante, peine, etc). También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y los oídos.
- 4. El cabello no es necesario lavarlo todos los días**. La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.
- 5. Para prevenir la aparición de piojos**, es necesario: cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.
- 6. Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos**, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.
- 7. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado**. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.
- 8. La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.
- 9. El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes**. Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.
- 10. La falta de descanso**, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de la áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas.



Decálogo actividad física y postural

- 1. Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2. No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
- 3. Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas o ir andando al colegio son actividades que te mantendrán en buen estado físico.
- 4. Seguridad.** El entorno físico para cualquier actividad, debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de cualquier actividad física.
- 5. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no sólo de la **obesidad**, sino también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
- 6. Además, llevar a cabo una actividad física incrementa la autoestima** y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos, mejora el rendimiento escolar y fomenta la capacidad de concentración.
- 7. Los malos hábitos en la postura han ido aumentando paulatinamente** conforme al desarrollo de la informática y su consecuente sedentarismo; las alteraciones de la columna y el dolor por malas posturas son frecuentes en los adolescentes con malos hábitos posturales.
- 8. Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo y la espalda en el respaldo.
- 9. Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil**, hazlo sentado en una silla/sillón con respaldo, nunca acostado.
- 10. Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar más de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.

Bases del Concurso de Cuentos Cortos Infantiles



El Centro Educativo de Recursos de Consumo del Excmo. Ayuntamiento de Alicante convoca el concurso de '**CUENTOS CORTOS INFANTILES**', que tratará sobre 'Hábitos de vida saludables', para alumnos de 5º y 6º de primaria de todos los centros escolares de la ciudad de Alicante.

PARTICIPANTES

Al concurso podrán concurrir todos los alumnos de 5º y 6º de primaria, cuyo centro escolar decida participar en el mismo, y lo harán a través de su correspondiente curso, aula y tutor. El centro escolar deberá comunicar al Centro Educativo de Recursos de Consumo su participación, así como las aulas y alumnos participantes, enviando al correo electrónico **cerca@alicante.es** la hoja de inscripción.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CUENTOS

El tema de los mismos versará sobre 'Hábitos de vida saludables', redactando en formato de cuento cualquier situación que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida que nos ayuden a cuidar nuestra salud, desde la alimentación, la higiene, el ejercicio físico, las relaciones familiares, el ocio y la seguridad en las tareas del hogar.

Los cuentos se realizarán de forma individual, en una única hoja formato A4, pudiendo utilizar ambas caras. En los mismos se reflejará el título del cuento y el nombre del autor, así como nombre del centro escolar, curso y edad.

Se tendrá en cuenta tanto la calidad de la redacción como el contenido del mismo, que ayude a comprender la necesidad de tener unos hábitos de vida saludables, así como la presentación, dibujos, etc.

FASE DE SELECCIÓN

Cada tutor de las aulas participantes seleccionará, de entre sus alumnos, 3 cuentos que representen al aula, y que participarán en la fase final del concurso, junto con los seleccionados por otras aulas y cursos de otros centros escolares. La selección de los cuentos que representarán al aula, la realizará el propio tutor, los alumnos por votación, o el órgano que decida el propio centro educativo.

La realización de los cuentos, la selección por el centro escolar y la entrega en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, se podrá realizar hasta el día 15 de febrero. Los trabajos se entregarán en el Centro Educativo de Recursos de Consumo, en el Mercado Central de Alicante, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

JURADO Y FASE FINAL

Entre los cuentos seleccionados en la fase anterior, el jurado nombrado por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, escogerá cinco cuentos, de entre los que nombrará un primer premio, un segundo premio, un tercer premio y dos menciones especiales.

PREMIOS

Los premios serán individuales para el alumno ganador y colectivo para todos los alumnos del aula y centro escolar donde pertenezca el alumno premiado.

ENTREGA DE PREMIOS

El fallo del jurado se dará a conocer en un acto público, en el mes de marzo, celebrando el Día Mundial del Consumidor, en el que tendrá lugar la entrega de premios y al que serán invitados todos los colegios y alumnos participantes, en una jornada donde se leerán los trabajos ganadores y habrán actividades educativas de consumo.

5

Formación Familia Saludable



Involucrar activamente a todos los miembros de la familia, y en especial a los adultos cuidadores (padres, madres, abuelos y abuelas) en la importancia de educar y formar a los más pequeños en conceptos y conocimientos elementales sobre alimentación y nutrición, ejercicio físico, higiene personal, buen uso de la nuevas tecnologías, buenas relaciones familiares y toda aquella formación que pueda ser utilizada y aplicada a la vida cotidiana, contribuyendo a tener una vida más saludable.

Éste es el **objetivo general** de nuestras propuestas.

Objetivos específicos

- Enseñar a los padres, madres, abuelos y abuelas las fuentes de información donde pueden encontrar conceptos y contenidos fundamentales en hábitos saludables.
- Fomentar que los familiares del alumno acudan y participen en las reuniones de coordinación del programa 'Escuelas Saludables'.
- Fomentar que los familiares del alumno acudan a las actividades (charlas, jornadas, etc), que se propongan para ellos, desde el programa 'Escuelas Saludables'.
- Incentivar a los familiares a que reflexionen en casa, con el alumnado, en torno a la importancia que tienen la alimentación, el ejercicio, la higiene, el descanso y las buenas relaciones familiares para llevar una vida saludable.
- Recomendar a los familiares los alimentos que el alumno debe llevar al colegio desde casa para que el almuerzo y merienda sean saludables.
- Conseguir que los familiares insistan diariamente en casa, a los alumnos, para que practiquen una correcta higiene bucal después del desayuno, comida y cena.
- Instar a los familiares a fomentar en casa y en el tiempo libre, la realización de actividades deportivas y ejercicio físico.
- Recomendar a los familiares la restricción horaria en el uso de las nuevas tecnologías, por parte de los alumnos.

Actividades formativas

Todas las actividades están diseñadas para que los familiares vaya adquiriendo conocimientos en hábitos saludables y sean capaces de transmitir a los alumnos, en el ámbito del hogar, dichos conocimientos.

En cada curso escolar se programarán distintas actividades de formación (aproximadamente una al mes), así como material divulgativo, que se pondrá a disposición de los familiares.

ACTIVIDADES

1. Charla: Escuelas Saludables - Presentación del programa

2. Charla: Hábitos de vida saludable en familia

3. Charla: Nutrición y dieta equilibrada

4. Charla: Ejercicio físico e higiene corporal

5. Visita a Lonja de Pescado y Mercalicante

6. Curso 'Cocina saludable'

7. Material divulgativo 'La alimentación de tus niños y niñas'

Enlaces Vinculados al Proyecto



Comedor escolar / Recomendaciones a padres y madres

Como parte fundamental del proyecto 'Escuelas saludables', junto con toda la formación y educación que contiene esta guía, tanto para alumnos, como para el profesorado y las familias, es necesario marcar las pautas de actuación en cuanto al Comedor Escolar, por parte de la dirección del Centro Escolar, y en cuanto a los alimentos suministrados por las familias a los alumnos, tanto en el desayuno y cena en casa, como en el almuerzo que se llevan al colegio.

Para ello hacemos referencia a dos guías de actuación muy recomendables: la **Guía para los menús en Comedores Escolares**, editada por la Generalitat Valenciana y la **Guía de alimentación de tus niños y niñas**, editada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y nutrición (AESCOSAN).

Comedor escolar

Es una de las partes fundamentales del proyecto 'Escuelas saludables', ya que más del 40 % de los alumnos de los centros escolares de la Comunidad Valenciana, comen diariamente en el comedor escolar, por lo que las direcciones de los centros deben procurar seguir las indicaciones y recomendaciones editadas en esta guía.

Enlace:

www.san.gva.es/guia-comedores-escolares-2018

Recomendaciones a padres / madres

Igualmente importante es la actuación de las familias, en continuar con la formación y educación en los hábitos de vida saludables de sus hijos/as, ya que los padres/madres son, en la mayoría de los casos, los que preparan los desayunos y almuerzos que llevan al colegio, comida (en caso de que no coman en el comedor escolar), merienda y cena, y por tanto no serviría de nada formar y educar a los niños/as en una alimentación saludable, si los padres no contribuyen en el día a día a facilitar dicha alimentación. Para ellos se pueden seguir las directrices marcadas en esta guía.

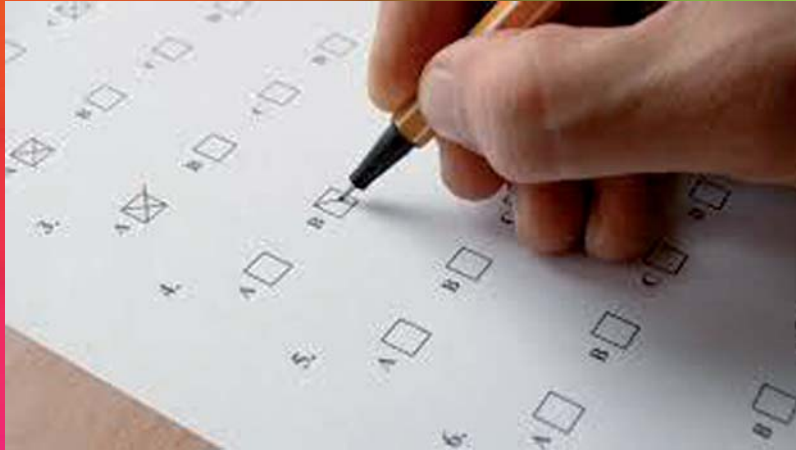
Enlace:

www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/alimentacion_ninos.pdf



7

Evaluación



WALLPAPERBESIDES.CO

Evaluación del cumplimiento del programa 'Escuelas saludables'

Requisitos formativos y educativos:

- Participación en alguno de los programas formativos, por ciclos, elaborados por el Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante.

1. 1º CICLO ESCUELAS SALUDABLES _____

	Fecha	Realizado
1. INFANTIL		
1. Taller: Visita al Mercado		
2. Taller: Alimentos Mágicos		
2. 1º PRIMARIA		
1. Taller: Pirámide Mágica Alimentos		
2. Taller: Fabricamos Galletas		
3. Taller: Visita Lonja de Pescado		
4. Concurso de Dibujo		
3. 2º PRIMARIA		
1. Taller: Pirámide Mágica Alimentos		
2. Taller: Chuches vs Frutas		
3. Taller: Visita Lonja de Pescado		
4. Concurso de Dibujo		

2. 2º CICLO ESCUELAS SALUDABLES _____

	Fecha	Realizado
2. 3º PRIMARIA		
1. Taller: Alimentación Saludable		
2. Taller: Fabricamos Pizzas		
3. Taller: Visita a Mercalicante		
4. Concurso Musical de los Alimentos		
3. 4º PRIMARIA		
1. Taller: Alimentación Saludable		
2. Taller: Aprende a Comprar		
3. Taller: Visita a Mercalicante		
4. Concurso Musical de los Alimentos		

3. 3º CICLO ESCUELAS SALUDABLES

3. 5º PRIMARIA	Fecha	Realizado
1. Taller: ¿Cómo me alimento?		
2. Taller: Compramos y Cocinamos		
3. Concurso de Cocina 'Lápiz y cuchara'		
4. Concurso de Cuentos Cortos		
3. 6º PRIMARIA		
1. Taller: ¿Cómo me alimento?		
2. Taller: Etiquetado de Alimentos		
3. Concurso de Cocina 'Lápiz y cuchara'		
4. Concurso de Cuentos Cortos		

- Participación en la Jornada Escolar de Hábitos de Vida Saludables

	Ciclo	Nº Alum.	Fecha	Realizado
Jornada Hábitos Saludables				

- Participación del profesorado en las actividades previas y final

4. 1º CICLO ESCUELAS SALUDABLES

1. INFANTIL	Previa	Final
1. Taller: Visita al Mercado	Teo va al mercado	Dibujo mercado
2. Taller: Alimentos Mágicos	Encuesta	Resultados encuesta
2. 1º PRIMARIA		
1. Taller: Pirámide Mágica Alimentos	Encuesta	Resultados encuesta
2. Taller: Fabricamos Galletas	Preguntas y dibujo	Cuento
3. Taller: Visita Lonja de Pescado	Conoce el pescado	Sopa de letras
4. Concurso de Dibujo		
3. 2º PRIMARIA		
1. Taller: Pirámide Mágica Alimentos	Encuesta	Resultados encuesta
2. Taller: Chuches vs Frutas	Juego toboganes y cometas	Lista alimentos
3. Taller: Visita Lonja de Pescado	Conoce el pescado	Sopa de letras
4. Concurso de Dibujo		

5. 2º CICLO ESCUELAS SALUDABLES

2. 3º PRIMARIA	Previa	Final
1. Taller: Alimentación Saludable	Encuesta	Resultado encuesta
2. Taller: Fabricamos Pizzas	Ingredientes pizza	Historia de una pizza
3. Taller: Visita a Mercalicante	Preguntas y adivinanzas	Sopa de letras
4. Concurso Musical de los Alimentos		
3. 4º PRIMARIA		
1. Taller: Alimentación Saludable	Encuesta	Resultado encuesta
2. Taller: Aprende a Comprar	Teo va al supermercado	Cómic de la compra
3. Taller: Visita a Mercalicante	Preguntas y adivinanzas	Sopa de letras
4. Concurso Musical de los Alimentos		

6. 3º CICLO ESCUELAS SALUDABLES

3. 5º PRIMARIA	Previa	Final
1. Taller: ¿Cómo me alimento?	Encuesta	Resultado encuesta
2. Taller: Compramos y Cocinamos	Teo va de compras	El rap de la compra
3. Concurso Cocina 'Lápiz y cuchara'		
4. Concurso de Cuentos Cortos		
3. 6º PRIMARIA		
1. Taller: ¿Cómo me alimento?	Encuesta	Resultado encuesta
2. Taller: Etiquetado de Alimentos	Preguntas etiquetado	Crucigrama
3. Concurso Cocina 'Lápiz y cuchara'		
4. Concurso de Cuentos Cortos		

- **Participación de los padres y madres en las actividades propuestas para ellos**

ACTIVIDADES	Fecha	Asistentes	Realizado
1. Charla: Escuelas Saludables - Presentación del programa			
2. Charla: Hábitos de vida saludable en familia			
3. Charla: Nutrición y dieta equilibrada			
4. Charla: Ejercicio físico e higiene corporal			
5. Visita a Lonja de Pescado y Mercalicante			
6. Curso: Cocina saludable			
7. Material divulgativo 'La alimentación de tus niños y niñas'			

- **Participación en los premios 'ALICANTE ESCUELA SALUDABLE' con la presentación de un proyecto diseñado y ejecutado por el centro escolar, relativo a los hábitos saludables.**

Nombre del proyecto	Ciclo	Nº Alum.	Fecha	Realizado

Requisitos técnicos a nivel alimentario

- **Seguir las pautas y recomendaciones para el comedor escolar.**
Se pedirá el menú de un mes al azar, para comprobar:

Alimentos	Ración semanal	Recomendado	Ración mensual	Recomendado	Correcto
Arroz, Pasta, Pizza		2		8	
Patatas		1		4	
Verduras y hortalizas		>4		>18	
Legumbres		>2		>8	
Carnes		<2		<8	
Pescado		1-3		>4	
Huevos		1-2		4-8	
Lácteos		1-3		1-3	
Fruta fresca		>4		>18	
Pan		5		20	
Aceite		Oliva o semillas		Oliva o semillas	
Sal		moderado		moderado	
Agua		Preferente		Preferente	
Precocinados industriales		<1,5		<6	
Salsas industriales		<1		<4	
Fritos		<2		<5	

- **Recomendar a los padres los alimentos que deben traer en el almuerzo**
Se preguntará si han realizado una hoja informativa para los padres con las recomendaciones o cualquier otra acción encaminada a controlar los alimentos que los padres preparan para el almuerzo.

¿Existe hoja informativa dirigida a los padres con recomendaciones para el almuerzo?	
¿Se controlan los alimentos que trae el alumnado para el almuerzo?	
¿Se hace algún otro tipo de acción para recomendar el almuerzo que deben traer?	

estamos
CERCA
de ti ... ¡ven a formarte!



*Cursos y Ocio
Formativo*



*Charlas
y Mesas
Redondas*



*Cocina,
informática,
nuevas tecnologías,
consumo y salud*



*Talleres para
escolares
y adultos*



*Solicita tu sala
para grupos y colectivos*



Tfno: 965 145 294



Mail: cerca@alicante.es