

**PREVIENE**  
Programa de  
“Alimentación y  
Actividad Física  
Saludables”

ALIMENTACIÓN Y  
ACTIVIDAD FÍSICA  
SALUDABLES  
EN FAMILIA



JUNTA DE ANDALUCÍA

## CRÉDITOS

### **Material elaborado por los equipos del proyecto de investigación:**

“Prevención de la obesidad infantil en escolares. Efectos de una intervención multicomponente” de la Escuela Andaluza de Salud Pública y la Agencia de Salud Pública de Barcelona, con la colaboración de la Facultad del Deporte y el Centro del Profesorado de Granada.

**Coordinación** • Carmen Lineros González

### **Autoría**

- Carmen Lineros González
- Raquel Carrasco Campos
- Olga Leralta Piñán
- Carlos Belda Grindley
- Ezequiel García Navarro
- Pablo Tercedor Sánchez
- Isaac Pérez López
- Manuel Delgado Fernández
- Mariano Hernán García

El material ha sido pilotado y validado por profesorado de centros educativos de Granada:

- Lorena Delgado Ocón, C.E.I.P. FEDERICO GARCÍA LORCA, Fuente Vaqueros
- Lisardo Eugenio Domingo Blanco, C.E.I.P. SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS, Alhendín
- Manuel Jiménez López, C.E.I.P. VIRGEN DE LA PAZ, Otura
- José Eduardo Linares Cuesta, C.E.I.P. NTRA. SRA. DE LA SALUD, Itrabo
- Manuel José Martínez Rivas, C.E.I.P. RUIZ DEL PERAL, Guadix
- Ámparo Morales Molina, C.E.I.P. PROFESOR TIERNO GALVÁN, Pulianas
- Santiago Moreno Muñoz, C.E.I.P. SAN ANDRÉS, Montejicar
- Dominica Mudarra Mudarra, C.E.I.P. NTRA. SRA. DE LAS ANGUSTIAS, Huétor-Vega
- Ana Pastora Ortiz Ruiz, C.E.I.P. MANUEL DE FALLA, Peligros
- Tomás Duarte Perriago, C.D.P. SAN JUAN DE ÁVILA, La Caleta-Guardia

Con la colaboración del alumnado de la Facultad del Deporte de Granada:

Clara Fernández Martín, Dolores Torres Padua y María Victoria Cáceres Quiñonero.

Granada, 2016

**Ediciones 2015 / 2016** • Escuela Andaluza de Salud Pública.

Proyecto de Investigación PI-0652/2012

Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales

**Edición 2018** • “Prevención del sobrepeso y la obesidad infantil en escolares de la provincia de Cádiz.

Estudio cuasiexperimental de la efectividad de una intervención multicomponente”.

Número de expediente: PI-0007-2017. IP: Amelia Rodríguez Martín

Centro de Investigación: Universidad de Cádiz.

**Ilustraciones** • Rubén Garrido

**Diseño y maquetación** • Catálogo S.L.

Material adaptado del Proyecto de Prevención de la Obesidad Infantil de la Agencia de Salud Pública de Barcelona. Nuestro agradecimiento a Carles Ariza Cardenal y su equipo.

**PREVIENE**  
Programa de  
“Alimentación y  
Actividad Física  
Saludables”



JUNTA DE ANDALUCÍA

# Introducción

## Estimada familia

Como parte de la comunidad del centro educativo al que acude su/s hijo/a, le hacemos llegar este material del proyecto *Alimentación y Actividad Física Saludables* que se va a desarrollar en éste, pidiéndole su implicación en el mismo por el hecho de ser transmisora fundamental de las conductas y estilos de vida de sus hijos e hijas.

Se trata de un proyecto a realizar durante el año académico, y consiste en realizar 9 sesiones de actividades en la clase de educación física y/o en tutoría, para prevenir el sobrepeso y la obesidad entre escolares de 8 a 9 años de edad.

Para poder realizar algunas de ellas les pedimos su colaboración de forma detallada dentro de esta Guía, que consiste básicamente en facilitar información, imágenes, tratar y hablar sobre el tema en casa y hacer alguna actividad en común.

Reiterar que su implicación en este proyecto es fundamental para que juntos logremos los objetivos del mismo.

Aprovechamos además para informarle de que en el servicio de salud de su zona (centro de salud) dispone de programas para la mejora de hábitos de alimentación y actividad física (Consejo Dietético), por lo que podrá acudir al mismo si lo considera necesario.

Gracias.

A continuación les facilitamos las recomendaciones básicas para una alimentación equilibrada y para una saludable vida activa.



## Recomendaciones para una alimentación EQUILIBRADA

- 1 • Comienza el día tomando un **DESAYUNO** equilibrado.
- 2 • Come diariamente **FRUTA** y **VERDURA**. 5 raciones al día.
- 3 • Limita la ingesta de **SAL**, **AZÚCARES** y **GRASAS**.
- 4 • Consume más **PESCADO**. De 3 a 5 raciones a la semana.
- 5 • Bebe al menos 2 litros de **AGUA** al día.
- 6 • Toma **PLATOS PEQUEÑOS**, pero **VARIADOS**, que incluyan alimentos de los distintos grupos.



## Recomendaciones para una saludable VIDA ACTIVA

- 1 • **30 x 5**: Practica un mínimo de 30 minutos de Actividad Física diaria, al menos 5 días a la semana o **60 x 5** si estás en la etapa de crecimiento.
- 2 • Siempre que puedas, utiliza las **ESCALERAS** en vez del ascensor.
- 3 • Mantén una saludable **VIDA ACTIVA** y aprovecha el día para moverte: hacer las tareas domésticas, pasear, ir caminando al trabajo... todo vale si te mueves.
- 4 • Realiza alguna actividad física durante **TODO EL AÑO**. Frente al sedentarismo: ¡¡MUÉVETE!!

+ fibra  
 - grasas  
 - azúcar  
 - alimentos con sal

**ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

**30 x 5 (ADULTOS)**

**60 x 5 (MENORES)**

Al menos 30/60 minutos de actividad física diaria, 5 días a la semana

**VIDA ACTIVA**

## Nuestro crecimiento

# Querida familia

**Querida familia**

Para realizar una actividad en clase sobre el crecimiento del alumnado a lo largo de los años, os pedimos que le facilitéis a vuestro hijo o hija algunas fotos suyas. Por ejemplo, de pocos días después de nacer, con dos o tres años y una actual. Si no disponéis de fotos, comentar cómo fue su crecimiento y animarle a hacer dibujos sobre ello en la página siguiente. También os pedimos que rellenéis la siguiente tabla, al menos de forma estimada. Muchas gracias.

## Tabla de datos

[illegible]



Pegar aquí  
algunas  
fotos y/o  
dibujos



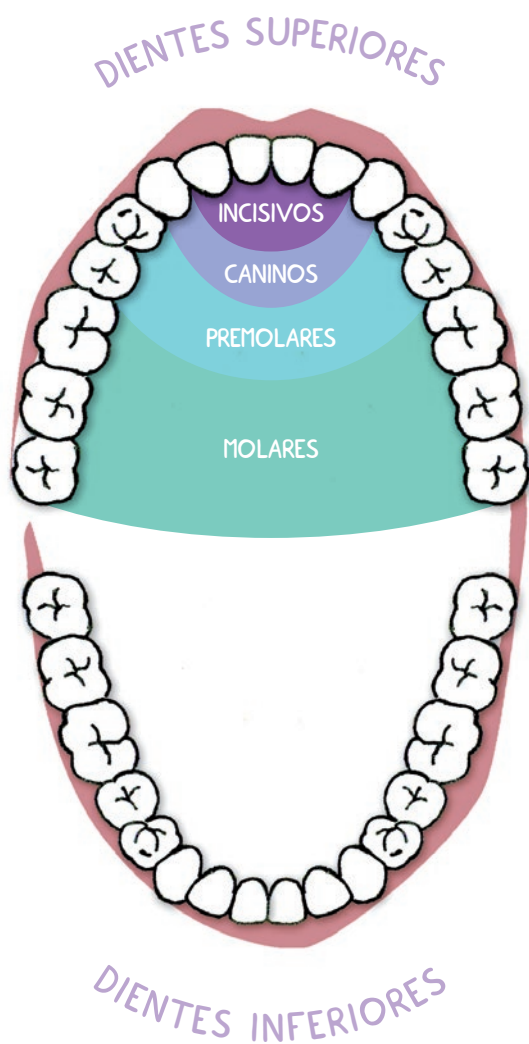
**NOTA:** Solicitamos su colaboración y autorización para el uso de las imágenes en las actividades del programa.

FIRMADO

# Nuestra digestión

Querida familia

Para redondear una actividad que hacemos en clase dedicada al aparato digestivo y sus funciones, os pedimos que ayude a su hijo o hija a observar el esquema que presentamos y tratéis sobre las funciones de los dientes. Gracias.



INCISIVO



CORTA

CANINO



DESGARRA

MUELA



TRITURA

Para terminar,  
completa el esquema  
que sigue:



Tienes ..... dientes sanos.  
Coloréalos en azul.

Te faltan ..... dientes.  
Marcalos con una cruz.

Tienes ..... dientes picados.  
Coloréalos en rojo.



# La pirámide de la alimentación y el ejercicio

Querida familia

Hemos construido en clase una pirámide de la alimentación y el ejercicio físico, con los envases, fotos y dibujos que ha aportado el alumnado. Una vez terminada la actividad, para reforzar el aprendizaje, facilitamos la información por medio de esta pirámide y os pedimos que tratéis sobre el contenido de la misma y sobre cómo la lleváis a la práctica.



# El mejor desayuno

- 1 Para realizar en el aula un taller sobre desayuno saludable, le pedimos a su hijo/a que traiga al colegio algunos de los alimentos que él/ella le indicarán:

## CEREALES

pan, cereales,  
galletas



## LÁCTEOS

queso, yogurt,  
leche



## FRUTAS

fruta fresca,  
zumos naturales



- 2 También analizaremos los desayunos que normalmente se realizan en casa y cómo lo completamos con el que toman en el recreo.

en casa...



+

en la escuela...



=

Desayuno  
completo y  
saludable

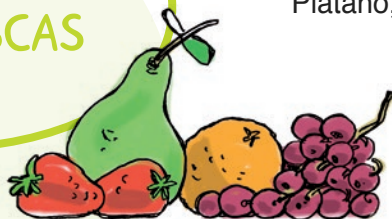
Para completar el desayuno realizado en casa, se proponen los siguientes alimentos para la hora del recreo:

De queso tierno o fresco, jamón curado o cocido, con vegetales o con humus o aguacate, etc.

### BOCADILLOS



### FRUTAS FRESCAS



#### Enteras:

Plátano, mandarinas, albaricoques

#### Cortadas y guardadas en una fiambreira:

Gajos de naranja, trozos de pera, cerezas o fresas



Nueces, almendras o avellanas

### FRUTOS SECOS CRUDOS O TOSTADOS, SIN SAL

### ZUMOS NATURALES O YOGURT



# Actividad física y descanso

- 1 Revisar la actividad que ha traído su hijo o hija de clase y leer a continuación las siguientes recomendaciones:



- 1 Dormir diariamente nueve horas.

Practicar una hora de actividad física cada día (ir caminando al colegio, jugar en los recreos, hacer deporte, colaborar en tareas del hogar,...)

2



3

Es recomendable limitar a un máximo de dos horas al día el tiempo delante de las pantallas (televisión, ordenador, consolas, etc.) fuera de la escuela, y hasta un máximo de quince horas a la semana.

### Beneficios de una actividad física regular

1. Se vive más tiempo y mejor.
2. Se padecen menos enfermedades cardiovasculares.  
Se tienen huesos y músculos más saludables.
3. Mejorar la autoestima.
4. Reducir el riesgo de depresión.

### Beneficios de descansar y dormir nueve horas

1. Es imprescindible para vivir.
2. Ayuda a rendir más y mejor.
3. Es imprescindible para recuperar fuerzas.
4. Refuerza el sistema inmunitario y protege de agentes externos.
5. Reduce el estrés.

2

Junto a su hijo o su hija, le pedimos que ideéis dos propuestas factibles y realistas para mejorar su actividad física y su descanso. Especificar una acción para los días de diario y otro para los fines de semana.

PROPUESTA PARA DÍAS DE DIARIO	PROPUESTA PARA FINES DE SEMANA
	





