



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Alimentación **S**aludable,
Solidaria y **S**ostenible
+ Actividad **F**ísica

Educación Primaria
Tercer Ciclo

NO³DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado

Alimentación **S**aludable,
Solidaria y **S**ostenible
+ Actividad **F**ísica

Educación Primaria
Tercer Ciclo



¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso con el Cuaderno de Actividades sobre **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** que además debe ser **SOLIDARIA Y SOSTENIBLE** y en el que hablaremos también de **ACTIVIDAD FÍSICA**.

Te propongo que nos pongamos a ello.

Será divertido y aprenderás mucho.



Nombre _____
Apellidos _____
Curso _____
Colegio _____
_____ de Sevilla

EDITA:

Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.
Área de Bienestar Social y Empleo.
Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal.
Servicio de Salud.
www.sevilla.org

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:

Observatorio de la Salud.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO:

Observatorio de la Salud.

DISEÑO:

Digigraf Impresión S.L.

IMPRIME:

Imprenta Municipal.

DEP. LEGAL:

SE 1659-2013

Edición 2018

En el **CUADERNO** encontraréis
TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales.



En grupo.



En familia.



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde las haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis.

También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo en clase.

Alimentación **S**aludable, **S**olidaria y **S**ostenible + **A**ctividad **F**ísica

CONTENIDO

Unidad 1. Cuido el planeta alimentándome bien.	7
Unidad 2. Me muevo más: camino, corro, juego, tomo el sol y me siento optimista.	15
Unidad 3. Solidaridad y alimentación.	19
Unidad 4. Para tener un cuerpo sano consumo comida sana.	27

Unidad 1. CUIDO EL PLANETA ALIMENTÁNDOME BIEN. CONSUMO RESPONSABLE.



Todos somos
consumidores.
Estar bien informados
nos ayuda.

● Algunos consejos

- Acostúmbrate a examinar las etiquetas: composición, fecha de caducidad, etc.
- Cuidado con los precios "gancho" que te atraen para que compres otras cosas; adquiere solo lo que realmente necesitas.
- Ayuda a confeccionar la lista de la compra junto a tu familia y llénala de alimentos saludables, esto servirá para no realizar compras innecesarias.
- No olvides que como consumidor responsable debes reciclar correctamente los envases y evitar tirar alimentos.

¿Sabías qué...?

Los ingredientes en las etiquetas aparecen en orden decreciente. El primer ingrediente es el que está en mayor proporción y el último el que está en menor cantidad.

Tu alimentación será más sostenible si evitas tirar comida, consumes alimentos de cercanía, de temporada y que no estén envueltos en envases innecesarios.

Actividad 1. El etiquetado

- **Fíjate** bien en todo lo que indican las etiquetas, te dan mucha información útil.
- **Trae** de casa la etiqueta de un alimento.
- **Busca** la siguiente información:

Producto (qué es) _____
Listado de ingredientes (de qué está hecho)

Composición nutricional (kcal, grasas, proteínas, azúcares, etc.)

Peso neto _____ Peso bruto _____

Nº de unidades _____ Fecha de envasado _____

Fecha de caducidad o de consumo preferente _____

Instrucciones de preparación o cocinado _____

Condiciones de conservación _____

Lote _____ Nombre de la empresa _____

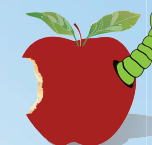
Lugar de origen _____ Registro Sanitario _____



Piensa que cuanto más cercano sea el origen de un producto menos combustible se habrá utilizado en su transporte. ¡La Tierra te lo agradecerá!

Actividad 2. Investiga

¿Sabías que un alimento puede causarte enfermedades si no está en buenas condiciones?



Algunos consejos

• Por higiene:



- Lávate las manos antes de tocar los alimentos.
- Evita toser o estornudar sobre la comida.
- Lava con abundante agua las frutas y verduras que vayas a consumir en crudo.
- Tapa los alimentos fuera y dentro de la nevera si no están envasados.

• En la compra, rechaza cualquier producto:

- Que sea tocado por el dependiente si debe comerse tal y como se vende (por ejemplo el pan).
- Que se encuentre fuera de la cámara frigorífica o vitrina si para su mantenimiento necesita frío (por ejemplo el queso fresco).
- Que su envase presente bollos, golpes, óxido, etc., si se vende enlatado.

• Al almacenar los alimentos, ten en cuenta:

- Que no se vuelva a congelar un alimento que se haya descongelado.
- Que todo alimento perecedero, que no se vaya a consumir inmediatamente, se conserve en el frigorífico para evitar su contaminación por insectos o microorganismos.
- Que se coloquen en el fondo de la nevera o de la alacena los alimentos más nuevos, para consumir primero los que lleven más tiempo almacenados.



• Lee la siguiente noticia:



Casi 500 personas intoxicadas por alimentos en mal estado.



Las autoridades sanitarias informan que casi 500 personas resultaron intoxicadas tras consumir pollo asado en mal estado.

Se informa que la mayoría de las víctimas se recuperaron rápidamente, excepto un hombre de 80 años que continúa ingresado y que permanece bajo observación.

Los pollos ya fueron retirados de los lugares de venta.

¿Qué ha ocurrido?



¿Por qué crees que ha ocurrido?



Actividad 3. Debatismos sobre publicidad



Algunos mensajes publicitarios o anuncios pueden ser útiles e incluso educativos, pero... ¡Ojo! debemos tener cuidado, ya que no todo lo que nos cuenta la publicidad responde exactamente a la realidad.

En ocasiones se presentan los productos de manera idealizada, y **sin darnos cuenta**, nos hacemos una **idea errónea o engañosa** de sus características y de su valor nutritivo. A veces la publicidad pretende hacernos creer que si tomamos un producto concreto creceremos más o nos volveremos más fuertes, tendremos más amigos o seremos más felices.



• Recuerda un anuncio de televisión que te resulte engañoso; descríbelo brevemente y explica por qué crees que lo que dice no es totalmente cierto.

- **Participa** en un debate en clase sobre cómo influye la publicidad en nuestro consumo de alimentos y nos hace adquirir productos innecesarios que son perjudiciales para nuestra salud y para el medio ambiente.
- **Escribe** las conclusiones principales de todo lo que se ha comentado:



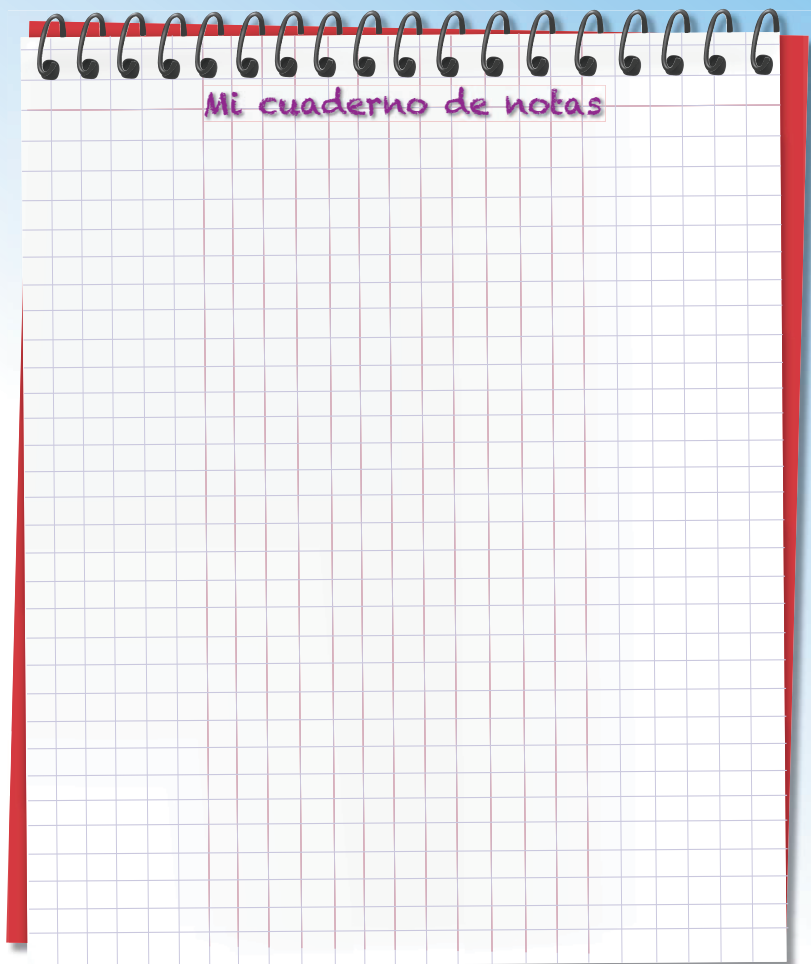
Actividad 4. Ahora el publicista eres tú

- **En** una cartulina confecciona un cartel publicitario para promocionar un alimento saludable y sostenible, como frutas, verduras, legumbres, pan integral o frutos secos.



- **Expondremos** en la clase todos los carteles y elegiremos el que más nos haya gustado.

- Puedes anotar las conclusiones a las que has llegado tras finalizar la unidad.



Unidad 2. ME MUEVO MÁS: CAMINO, CORRO, JUEGO, TOMO EL SOL Y ME SIENTO OPTIMISTA

Actividad 1. Más actividad

Además de una buena alimentación, nunca podemos olvidarnos de
SER PERSONAS ACTIVAS Y POSITIVAS.

Estamos diseñados para el movimiento, no es conveniente pasar muchas horas sentados, en su lugar debemos realizar algún tipo de deporte o actividad física que nos ayude a sentirnos fuertes.

Hay algunas acciones diarias que puedes hacer para aumentar tu actividad física y reducir el sedentarismo.

- **Señala** cuáles de estas actividades realizas habitualmente, cuáles no, y cuáles crees que puedes incorporar a tu rutina próximamente.



	SÍ	No	Lo voy a hacer
1. Juego casi todos los días a las carreras, al escondite o a cualquier otra cosa que implique movimiento.			
2. Practico regularmente algún deporte (fútbol, natación, tenis, balonmano...).			
3. Subo y bajo por las escaleras en lugar de usar el ascensor.			
4. Colaboro en las tareas de casa: limpiar, barrer, poner y quitar la mesa, ordenar mi habitación, bajar la basura...			
5. Hago senderismo u otra actividad física en familia algunos fines de semana.			
6. Paso menos de dos horas al día realizando actividades sedentarias (viendo la Tv, jugando con el ordenador o la videoconsola...).			
7. Realizo otras actividades dinámicas (comenta cuáles).			

- **Comentamos** en clase las respuestas.

- Puedes anotar las conclusiones a las que has llegado tras finalizar la unidad.

Mi cuaderno de notas

Unidad 3. SOLIDARIDAD Y ALIMENTACIÓN

La solidaridad relacionada con la alimentación se puede expresar de muchas formas, por ejemplo, seleccionando alimentos que son más sostenibles para que no falte comida a las generaciones futuras, apoyando a los agricultores del tercer mundo pagando un precio justo por sus productos, colaborando con el banco de alimentos, comprando alimentos sin envases innecesarios para evitar contaminar más el planeta, reciclando la basura o no desperdiciando comida.

Algunos de estos aspectos ya los hemos trabajado en otros cursos y en la unidad 1 de este cuadernillo, ¡prepárate para aprender más!



Si quieres saber más
acompañame en este
viaje.



En esta unidad aprenderás la relación que existe
entre nuestra propia salud y la salud del planeta que
todos habitamos.

¡Adelante!

Actividad 1. La Pirámide



En la **Pirámide de la Alimentación Saludable y Sostenible** los alimentos se colocan según su frecuencia de consumo.

En la zona inferior los **alimentos** que debemos tomar frecuentemente y que son más sostenibles desde un punto de vista medioambiental. En la parte central se representan aquellos que debemos consumir de forma moderada para tener una buena salud y no generar problemas medioambientales y en la cúspide los alimentos que no son saludables ni sostenibles y que por lo tanto debemos evitar.

- **Escribe** en la pirámide los siguientes alimentos según los consumas: frecuentemente, moderadamente o los evites en tu alimentación, ¡sé sincero!



Aprende

La pirámide nos habla de la frecuencia con la que debemos consumir los diferentes alimentos:

- **Agua:** única bebida necesaria, ¡tómala cada vez que tengas sed!
- **Frutas:** tres piezas enteras al día.
- **Verduras:** un plato en cada almuerzo y cada cena, uno de ellos en forma de ensalada (cruda) y otro cocinado.
- **Aceite de oliva virgen:** 3-4 cucharadas soperas.
- **Pan, arroz y pasta integral o patatas:** en cada comida.
- **Frutos secos:** puedes tomar un puñadito todos los días, crudos o tostados; es decir, ni fritos ni salados.
- **Legumbres:** varias veces por semana.
- **Leche:** tómalas entera, 1/2 litro al día. Se puede sustituir por yogur o queso fresco.
- **Pescado, huevos y carne magra:** unas 3 veces a la semana cada tipo de alimento.
- **Evita:** cereales del tipo "para el desayuno", batidos y yogures azucarados, galletas, bollería, helados, zumos de brick, pizzas y otros platos precocinados, comida rápida tipo hamburguesas, snacks salados y embutidos o cualquier otra carne procesada.

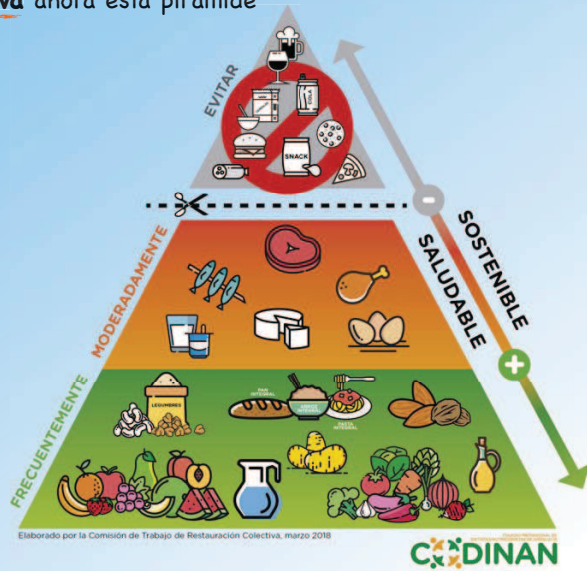


Consejos saludables

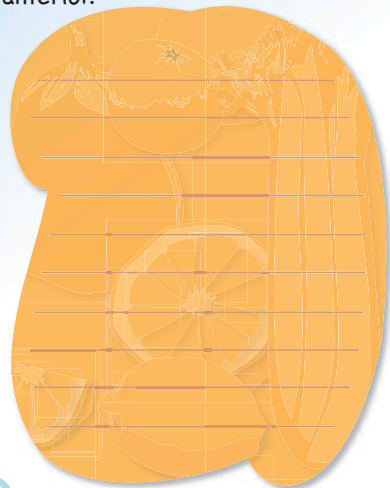
- Un postre dulce (tarta, helado, flan...) no sustituye a la fruta natural. **¡Come fruta!**
- Durante las comidas lo mejor es beber agua. **¡No sustituyas el agua por refrescos ni zumos industriales!**
- La grasa más saludable es la del aceite de oliva virgen extra, que es el zumo natural de la aceituna. **¡Elige siempre aceite de oliva!**
- Cuando comas, apaga la televisión. **¡Habla de lo que te preocupa y de lo que te interesa con tu familia!**
- Cocinar es divertido. Pide a un familiar que te enseñe. **¡Aprende a cocinar!**



- **Observa** ahora esta pirámide



- **Escribe** las diferencias entre la colocación de los alimentos en esta pirámide y la que tú has realizado en el ejercicio anterior.



- **Indica** qué podrías hacer para mejorar tu alimentación según las diferencias que has encontrado.

Actividad 2. Cinco al día



- **Dibuja** en un folio la silueta de tu mano.
- **Escribe** el nombre de 2 verduras y 3 frutas de temporada y de producción local que te gusten. Un nombre en cada dedo.
- **Recórtala** y **llévatela** a casa.



Actividad 3. Investigamos

1.- **En** clase nos dividimos en seis grupos.

2.- **Cada** grupo elige uno de los siguientes alimentos:

- a) Legumbres
- b) Pan integral
- c) Pescado azul
- d) Frutos secos
- e) Frutas
- f) Verduras

Descubre aspectos relacionados con tu alimentación y tu salud. Te ayudarán a crecer mejor.



3.- **Buscamos** en Internet o en la biblioteca del colegio información sobre el alimento seleccionado.

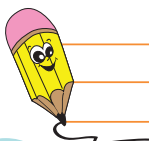


4.- **Anotamos** por qué es importante para la salud consumir dicho alimento.

5.- **Elegimos** un portavoz de cada grupo que comente en clase los resultados de la investigación.



6.- **Escribo** las conclusiones más importantes de todos los grupos.



Actividad 4. El comercio justo



En los supermercados podemos encontrar alimentos procedentes del comercio justo.

- **Visita** esta semana varios supermercados junto con un familiar adulto y descubre qué alimentos de comercio justo encuentras en sus estanterías.



Nombre del supermercado	Alimentos encontrados

• **Responde** a las siguientes preguntas.

¿Qué caracterizan a los productos que proceden del comercio justo?

¿Qué alimentos has encontrado en los supermercados con mayor frecuencia?

¿Qué opinas de estos productos?

¿Has consumido algunos de estos productos?

¿Animarías a otras personas a comprar alimentos procedentes del comercio justo? ¿Por qué?



- Puedes anotar las conclusiones a las que has llegado tras finalizar la unidad.

Mi cuaderno de notas

Unidad 4. PARA TENER UN CUERPO SANO CONSUMO COMIDA SANA

Dale color a tu alimentación

En esta unidad aprenderás a confeccionar menús saludables, para ello debes conocer que cada comida ha de contener todos los nutrientes necesarios para sentirte bien.



• La Rueda de los Alimentos

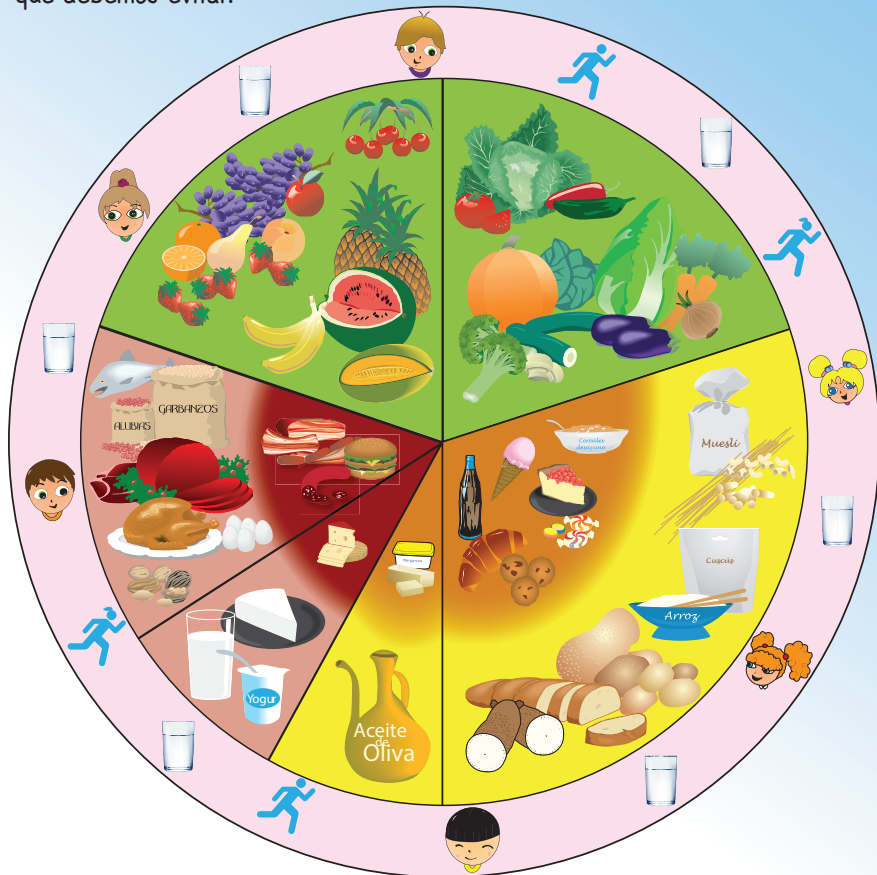
Los alimentos que nos comemos están compuestos por diferentes tipos de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Cada uno de ellos realizan diferentes funciones en nuestro organismo.

- **proteínas:** forman todos los tejidos.
- **grasas e hidratos de carbono:** nos proporcionan energía.
- **vitaminas y minerales:** regulan la utilización de los nutrientes anteriores.

• **Fíjate** en la "Rueda de los Alimentos"

• **Observa** que los alimentos están distribuidos en seis sectores según los nutrientes que contienen. Cada sector tiene un tamaño diferente que nos indica qué alimentos hay que consumir en mayor o menor proporción. En la parte interna de los sectores rojos y amarillos se encuentran los alimentos que debemos evitar.



- **Las Proteínas** están en los alimentos representados en los sectores **rojos**.
- **Las Grasas e Hidratos de Carbono** están en los alimentos representados en los sectores **amarillos**.
- **Las Vitaminas y Minerales** se encuentran en los alimentos representados en los sectores **verdes**.

Actividad 1. Desayunos y meriendas de colores



Prepara tus desayunos y meriendas saludables con un alimento representado en cada uno de los tres colores, evitando los que se encuentran en el interior de la rueda.

- **Elabora** un ejemplo de desayuno y merienda saludables con la ayuda de la rueda de los alimentos (recuerda que deben llevar un alimento de cada color)

Desayuno

Alimento de color rojo

Alimento de color amarillo

Alimento de color verde

Merienda

Alimento de color rojo

Alimento de color amarillo

Alimento de color verde

¡¡¡IMPORTANTE!!!

Desayuna alimentos sanos, esto te ayudará a encontrarte mejor y rendir más en el colegio.



Actividad 2. Cocina casera

- **Elabora** en casa con la ayuda de una persona adulta, un bizcocho o unas galletas sin añadirle azúcar ni edulcorantes. Para endulzar usa frutas frescas de temporada como plátanos e higos y frutas desecadas como pasas y dátiles. Busca en internet tu receta y comparte tu creación culinaria con la clase.

¿Cómo te ha salido?

- **Escribe** la receta.



Ingredientes:

Elaboración:



Actividad 3. Colores en mis almuerzos y cenas



Todos los almuerzos y cenas deben acompañarse con pan integral, agua y fruta de postre.

- **Observa** de nuevo la rueda de los alimentos.
- **Fíjate** en los alimentos que puedes utilizar para preparar tus almuerzos y cenas.

Un almuerzo o cena saludable debe confeccionarse con alimentos de, al menos, cinco sectores diferentes de la rueda de los alimentos.

Evita los alimentos del interior de la rueda.

- **Elabora** un almuerzo y una cena aplicando lo que has aprendido.

Almuerzo

1 ^{er} plato		Agua y Pan Integral
2 ^o plato		
Postre		Integral

Cena

1 ^{er} plato		Agua y Pan Integral
2 ^o plato		
Postre		Integral



Actividad 4. ¿Y los demás? ¿Cómo comen?



¡Ya sabes mucho de alimentación! Es hora de que cuentes lo que sabes a otras personas, para ello realiza este cuestionario a un familiar y con los resultados que obtengas dile cómo puede mejorar su alimentación.

- **Rodea** con un círculo la respuesta que te diga la persona a la que hagas las preguntas:

- | | | |
|----|----|---|
| SÍ | NO | 1. Mi desayuno habitual tiene fruta, leche entera y pan integral. |
| SÍ | NO | 2. En el recreo o a media mañana tomo bollería o bocadillos con embutidos grasos (chorizo, salchichón). |
| SÍ | NO | 3. Comiendo tomo refrescos o zumos industriales. |
| SÍ | NO | 4. Tomo verduras con cada comida principal (almuerzo y cena). |
| SÍ | NO | 5. Como chucherías o dulces a diario. |
| SÍ | NO | 6. Colaboro en poner y quitar la mesa. |
| SÍ | NO | 7. Como más carne que pescado. |
| SÍ | NO | 8. Tomo paquetes de patatas fritas u otros snacks. |
| SÍ | NO | 9. Cuando salgo, habitualmente, como en hamburgueserías u otros establecimientos de comida rápida. |
| SÍ | NO | 10. Tomo legumbres varias veces por semana. |
| SÍ | NO | 11. Bebo dos o tres vasos de leche al día o los sustituyo por yogur o queso fresco. |
| SÍ | NO | 12. Como con la TV apagada y disfruto de la compañía de mis familiares o amigos. |
| SÍ | NO | 13. Me siento a la mesa sin lavarme las manos. |
| SÍ | NO | 14. Me gusta cuidarme comiendo saludablemente. |



Puntuación:

- Preguntas: 1, 4, 6, 10, 11, 12, 14. Suma 2 puntos por cada respuesta afirmativa y resta 2 puntos por cada respuesta negativa.
- Preguntas: 2, 3, 5, 7, 8, 9, 13. Suma 2 puntos por cada respuesta negativa y resta 2 puntos por cada respuesta afirmativa.

Total puntos:



Valoración:



28 puntos: tu dieta y tu actitud son excelentes, cuéntales a los demás cómo comes.



Entre 18 y 26 puntos: muchos de tus hábitos son buenos, pero piensa... ¿En qué puedes mejorar tu alimentación o tu actitud en la mesa?



Entre 0 y 16 puntos: ¡cuidado! Hay muchas cosas que puedes hacer mejor, ¿qué es lo primero que vas a modificar en tu alimentación o en tu actitud en la mesa para hacerlas más adecuadas?



Puntuación negativa: reflexiona sobre la forma que tienes de seleccionar los alimentos que comes y el modo en el que te comportas en la mesa.

- **Escribe** tu experiencia, ¿ha sido difícil hacer la encuesta? ¿Cómo come tu encuestado? ¿Tenía que mejorar algo en su alimentación?

- **Comenta** en casa los resultados.

- **P**uedes anotar las conclusiones a las que has llegado tras finalizar la unidad.

Mi cuaderno de notas



DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN

SALUDABLE · SOLIDARIA Y SOSTENIBLE

+ *actividad física.*

1. BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.



2. MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



3. EVITA CONSUMIR CEREALES AZUCARADOS, DULCES, CHUCHES, GALLETAS Y OTROS ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR.



4. BEBE AGUA EN VEZ DE REFRESCOS O ZUMOS.



5. COLABORA EN LA COCINA Y EVITA COMER ALIMENTOS PREPARADOS DEL SÚPER.

7. ELIGE PRODUCTOS SIN ENVASAR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE Y LLEVA TU PROPIA BOLSA CUANDO VAYAS AL SÚPER.



9. ANDA, CORRE, SUBE LAS ESCALERAS, JUEGA. MANTENTE ACTIVO CADA DÍA Y EVITA ACTIVIDADES SEDENTARIAS FRENTE A UNA PANTALLA.

8. NO TIRES NI DESPERDICIES ALIMENTOS.



10. DUERME CADA DÍA SUFICIENTES HORAS Y SONRÍE, TIENES MUCHOS MOTIVOS POR LOS QUE SENTIRTE BIEN.



¡¡¡Y NO OLVIDES!!!
¡COME BIEN!
¡SÉ UNA PERSONA
ACTIVA, POSITIVA
Y SOLIDARIA!



NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud



sevilla.org

