

Segundo Cielo

Educación Primaria

# Educación para la Salud

Alimentación  
Saludable, Solidaria  
y Sostenible  
+ Actividad Física

Cuaderno de Actividades  
para el Alumnado



# Educación para la Salud

## Cuaderno de Actividades

Educación Primaria  
Segundo Ciclo

Alimentación Saludable, Solidaria y  
Sostenible + Actividad Física

NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA  
Bienestar Social y Empleo  
Servicio de Salud

**Elaboración y contenido:**

José M<sup>a</sup> Capitán Gutiérrez

**Supervisión Técnica:**

M<sup>a</sup> de los Desamparados Abellán Ferrándiz

Pilar Cuéllar Portero

Ainhoa-Begoña Gallego Delgado

Rocío Muñoz Rebollo

**Dirección y Coordinación:**

José Sánchez Perea

M<sup>a</sup> Asunción Morales Domenech

Observatorio de la Salud

**Edita:**

Ayuntamiento de Sevilla

Bienestar Social y Empleo

Dirección General de Salud Pública

y Protección Animal

Servicio de Salud

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

**Diseño:**

Imagina Advertising

**Imprime:**

Egondi Artes Gráficas

**Depósito Legal:**

SE 1999-2018

Edición 2018

Sevilla



## ¡Hola chicos y chicas!

Con este cuaderno de actividades aprenderéis qué comer para sentirnos bien, ser más solidarios y respetuosos con el planeta, también hablaremos de la importancia de ser más activos. No lo olvidéis: hay que disfrutar comiendo bien y moviéndose más.  
¡Feliz curso!

Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_

Colegio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ de Sevilla

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



Individuales



En grupo



En Familia



En parejas



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 Saludable, Solidaria y Sostenible + Actividad Física

# ÍNDICE

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

23

Unidad 4.  
Para tener un cuerpo sano consumo comida sana

27

Cuido el planeta  
alimentándome bien

UNIDAD  
1

Debemos cuidarnos y querernos  
mucho y al mismo tiempo  
cuidar y querer la casa común  
en la que habitamos: nuestro  
planeta azul.

### Actividad 1

### COMPRAR EN EL BARRIO PRODUCTOS DE TEMPORADA Y ALIMENTOS DE CERCANÍA



Para que una alimentación sea más sostenible desde el punto de vista medioambiental debemos adquirir productos locales y de temporada, por ejemplo, es mejor comer uvas recolectadas en Andalucía en el mes que corresponda, que comer uvas fuera de temporada procedentes de otro país ubicado a miles de kilómetros.

### TRABAJO DE INVESTIGACIÓN POR PAREJAS

Rellenad la siguiente tabla señalando con una equis los meses en los que los alimentos de temporada pueden consumirse en Sevilla.



Una vez completada tu tabla compárala con las del resto de la clase y confirma que coinciden.

### Alimentos de Temporada



	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Pimiento												
Ajo												
Melón												
Fresa												
Tomate												
Cebolla												
Manzana												
Granada												
Uva									X	X	X	X

## Actividad 2

### YO COCINO SANO PARA UN PLANETA SANO



La alimentación basada en alimentos de origen vegetal es más sostenible desde un punto de vista medioambiental que la alimentación basada en alimentos de origen animal. Los alimentos de origen animal podrán aparecer de un modo más moderado en nuestro menú semanal.



Forma un grupo con otros tres compañeros o compañeras de clase y reuniros en una de vuestras casas. Debéis cocinar un plato con ayuda de una persona adulta.



Leed y anotad las siguientes características que debe cumplir el plato:



- Debe estar basado en alimentos de origen vegetal: legumbres, verduras, cereales integrales, frutos secos o frutas.
- El aceite utilizado debe ser de oliva virgen o virgen extra.
- Los ingredientes tienen que ser de temporada y de producción local. Mira las etiquetas, debe indicar que el origen del alimento es Andalucía o España.
- No debe contener azúcar añadido, la sal debe usarse con moderación y tendrá que ser yodada.
- El plato puede ser desde una ensalada, hasta un guiso más complicado y se puede emplear cualquier técnica culinaria.



Haz fotografías del plato y acompáñalo de su receta.



Un representante de cada grupo enseñará las fotos realizadas al resto de la clase y explicará cómo lo hicieron, qué ingredientes emplearon y cómo resultó la experiencia.



Anota en la tabla tu propia valoración de los platos presentados teniendo en cuenta la foto y que los ingredientes sean saludables.

## Valoración de Platos

	Plato 1	Plato 2	Plato 3	Plato 4	Plato 5	Plato 6
😊						
😄						
😮						
😐						



Describe el plato que más te ha gustado y por qué crees que es saludable.



La clase deberá llegar por consenso sobre qué preparación es la más rica y saludable.



Handwriting practice area with green dotted lines on a white background, framed by a green dotted border. A pencil icon is at the top left.

### Actividad 3

#### LLUVIA DE IDEAS PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SOSTENIBLE



La suma de pequeños gestos genera grandes cambios sociales que puede ayudarnos a tener un planeta más sano.



Reúnete con otros tres compañeros y compañeras de clase y pensad en ideas para hacer la compra o comer alimentos sanos de forma más sostenible. Recoged las ideas en una cartulina, decoradla, coloreadla y exponedla en clase.

Por ejemplo:

1. Llevar una bolsa de tela reutilizable para hacer la compra al mercado.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Completa la frase

Adquiero productos de t\_m\_p\_r\_d\_ y de c\_rc\_n\_: buenos para ti, buenos para el pl\_n\_t\_.



Me muevo más: camino,  
corro, juego, tomo el sol  
y me siento optimista



Para estar sanos y sentirnos bien  
no basta con comer alimentos  
saludables y evitar aquellos que  
nos puedan perjudicar, también  
debemos movernos y hacer  
ejercicio.

# Actividad 1

## RUTA POR LOS PARQUES DE LA CIUDAD



¡Nos vamos de excursión!

### Parte 1



La clase visita un parque de la ciudad y hace un picnic saludable al aire libre.

Llévate a la excursión una fruta, un bocadillo de pan integral y un brick de leche entera. No te lleves refrescos, chuches ni bolsas de patatas; puedes llevarte una botella de acero inoxidable y recargarla de agua en las fuentes de agua potable.



### Parte 2



Quando vayas al parque realiza actividades y juegos que impliquen movimiento: correr, patinar, pasear con tu familia y/o tu mascota... Cada vez que visites un parque marca la casilla correspondiente.



A lo largo del curso visita todos los parques que puedas.

Marca con una X los parques que visites

	CON EL COLEGIO	CON LA FAMILIA
Parque del Alamillo		
Parque de M <sup>a</sup> Luisa		
Parque de Guadaíra		
Parque Amate		
Parque Infanta Elena		
Parque de los Príncipes		
Parque José Celestino Mutis		
Parque de Miraflores		
Parque de los Bermejales		
Parque del Tamarguillo		
Parque de San Jerónimo		
Parque de la Vega de Triana		
Otro 1		
Otro 2		
Otro 3		

## Actividad 2

### TOUR FOTOGRÁFICO “LAS FRUTERÍAS DE MI BARRIO”



Para esta actividad necesitaremos una cámara de fotos o un móvil con cámara.



Haz una foto a todas las fruterías de tu barrio acompañado de tu padre, de tu madre o de algún familiar.



Imprime las fotos, haz un collage sobre una cartulina y en la imagen central pon una foto divertida en la que se te vea comiendo una fruta.



Cuando acabéis colgad los collages en el comedor del colegio o en el lugar donde acordéis en clase.



## Actividad 3

### CARRERA POR EL PLANETA



¡Hoy vamos a usar calzado cómodo para correr!

Esta carrera se hará en el patio del colegio por equipos de relevos.



Se forman cinco equipos que representarán los alimentos más saludables y sostenibles:



Equipo de las frutas



Equipo de las verduras



Equipo de los frutos secos



Equipo de las legumbres



Equipo de los cereales integrales



En esta carrera puede haber un equipo que llegue primero y otro que llegue el último, pero todos los equipos que participen serán ganadores.



Cada integrante del equipo debe llevar una pegatina en el pecho y en el espacio correspondiente debe dibujar su alimento favorito perteneciente al grupo que tiene asignado.

Ejemplo: el equipo de los cereales integrales podrá tener como distintivo individual: pan integral, macarrones integrales, arroz integral, espaguetis integrales y colines integrales; y el equipo de las legumbres: judías pintas, garbanzos, lentejas, altramuces y habas.



Cada equipo se hará un selfie al finalizar la carrera. Las fotos se imprimirán y se colgarán en el aula sobre una cartulina que tendrá como título "Carrera por el planeta".



### Completa la frase

Hay que disfrutar de los juegos al aire libre con toda la familia, en el p\_rq\_, el c\_mp\_, la m\_nt\_ñ\_, la p\_ly\_ o en cualquier otro l\_g\_r.



## Actividad 1

### NO DESPERDICIES LA COMIDA



Por parejas: para evitar desperdiciar comida, señalad si son verdaderas o falsas las afirmaciones de la tabla.

	V	F
1. Debemos comprar solo aquello que vamos a consumir.		
2. Es preferible comer en un restaurante de comida rápida antes que en casa.		
3. Se debe cocinar solo lo que se va a comer.		
4. Debemos descongelar solo la comida que vamos a comer, ya que no se debe congelar de nuevo la comida descongelada.		
5. Con las sobras de las comidas no se puede hacer ningún otro plato.		
6. Debemos consumir primero los productos de nuestra alacena que vayan a caducar más tarde.		
7. Cuando nos sobra comida debemos guardarla en la nevera si la vamos a consumir pronto, y en el congelador si vamos a disponer de ella más adelante.		
8. Es mejor comer primero la fruta menos madura.		



### Debate

¿Qué se hace en casa para no tener que tirar comida?, ¿qué puedes hacer tú?

## Actividad 2

### RECICLAR Y CONTAMINAR MENOS



Muchas cosas de las que tiramos a la basura se pueden reciclar. Rescata de la basura algún elemento con el que hacer tus manualidades.



Pide ayuda a tu madre o a tu padre y convierte en una maceta algún recipiente de plástico que vayas a desechar.

1. Recoge semillas de algunas verduras, hortalizas o frutas que hayas comido en casa; ejemplos: tomates, garbanzos, pimientos, judías...
2. Aprovecha y planta esas semillas en tu maceta reciclada.
3. Ríégalas y cuídalas hasta que broten los tallos.



Realiza alguna manualidad con objetos que vayas a tirar a la basura y tráela a clase. Los más imaginativos recibirán el aplauso de todos los compañeros y compañeras.



### Actividad 3

### EL AGUA, UN BIEN ESCASO



Debemos ahorrar agua ya que es un bien escaso: sólo el 2,5% del agua de la tierra es dulce.



Por parejas: usad internet para realizar vuestra investigación y escribid al menos 6 formas en las que podemos ahorrar agua. Comparad vuestros resultados con los del resto de la clase.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Completa la frase

Ser s\_l\_d\_r\_s nos beneficia a t\_d\_s.

## Para tener un cuerpo sano consumo comida sana

## UNIDAD 4



Los alimentos muy procesados suelen tener exceso de grasas poco saludables, azúcar, harinas refinadas y sal. Debemos preferir comprar alimentos frescos siempre que se pueda y aquellos productos envasados que contengan un listado de ingredientes muy corto.



## Actividad 2

### LA TOSTADA MÁS RICA Y SALUDABLE



Échale imaginación a tu tostada.



Pon sobre tu rebanada de pan integral algunos de los ingredientes que vienen a continuación y confecciona la mejor tostada del mundo.



Si se te ocurre algún otro ingrediente apúntalo.

- Aceite de oliva virgen o virgen extra.
- Jamón serrano.
- Orégano.
- Tomate.
- Queso fresco.
- Queso rallado parmesano.
- Atún en aceite de oliva virgen.
- Manzana asada.
- Nueces.
- Semillas de chía.
- Fresas.
- Higos.
- Queso de cabra.
- Queso roquefort.
- Uvas pasas.
- Plátano.
- Aguacate.
- Ajo.
- Canela.
- Hummus casero (paté de garbanzos).
- Tortilla.
- Sésamo tostado.
- Mantequilla.
- Pipas de girasol.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mi tostada de pan integral tiene:

---



---



---



---



---



Un jurado formado por el niño o niña más joven de la clase, el mayor, el que se levanta más temprano y el que se levanta más tarde los domingos decidirán quién se lleva el 1<sup>er</sup>, 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> premio al desayuno más rico y saludable.



Explica al jurado cómo has elaborado tu tostada y por qué crees que la alimentación tiene que ser variada y basarse en alimentos saludables.

## CONSEJO

Pide a tus padres que compren lo necesario para desayunar o merendar juntos y disfrutar de tu creación culinaria.

### Actividad 3

### ¡CUÁNTO AZÚCAR TIENE ESTO!



Elige un alimento de los que tengas en casa que esté envasado y que contenga azúcar.



Lleva el producto que has elegido a clase y pon a su lado el número de terrones de azúcar que hay en su composición. Por ejemplo, si el producto elegido es una lata de refresco tendrás que poner junto a ella 9 terrones de azúcar de 4 gramos cada uno.



#### Debate

¿Por qué hay tantos productos que contengan tanto azúcar?, ¿es bueno comer tanto azúcar? ¿Qué alimentos dulces son los más sanos para comer?

Completa la frase

Siéntete s\_n\_, come s\_n\_.

# 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, GALLITAS 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.



6. TOMA ALIMENTOS DE CERCAÑÍA Y DE TEMPORADA.

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



8. NO TIRES NI DESPERDICIES ALIMENTOS.



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

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





**Enhorabuena,**  
has completado tu cuadernillo  
de actividades.

