

# ACTIVIDADES Y CONSEJOS PARA PADRES E HIJOS

## SOPA DE LETRAS

L S Z D E A G Y Z L N R H O I P Ñ Q X Z  
 R R V A C E I T E D E O L I V A A D V X  
 M N B V C X S E R F T G J A E M Ñ C A M  
 J G E T C O X R Y O P V D Q W E O H P E  
 A I R A S V F P O L L O T T J R P U P L  
 Z N Z E A S D F G H U Ñ C I O L A C J O  
 D A U Q D E F B C V U Y D E F U S H F C  
 T Q E S O C V G S O Y M T S X Z D E A O  
 H E F G T H A M B U R G U E S A G R S T  
 P I P E R T Y U M X D F G B M A B I Z O  
 I A X G M A C A R R O N E S D P K A X N  
 A P R S A S C G Z W O U L P Ñ B X S T Ñ  
 F P B V A E F H B J M W R X Ñ O Ñ P Y L  
 W A H P F J U U A G U H C E L P E R U E  
 T S E T H U E V O W R T G D V I S D I H  
 Y T R D C C V T Z P M A X E S Z G L G C  
 N E C J U I L Z N P I N G E E Z D E D O  
 X L S A Q R E F R E S C O S V A O Y T U  
 K E R T F S D A A H L L P D N L A D F R  
 A S C A R T G H Y L O P Z L E C H E A A

Resuelve esta sopa de letras y busca quince alimentos. ¡Es fácil!

Una vez identificados todos los alimentos, convence a tus padres para ir al supermercado y que te enseñen dónde está cada uno de ellos.



Chucherías



Huevo



Leche



Queso



Pollo



Macarrones



Lentejas



Lechuga



Pasteles

Refrescos



Melocotón



Aceite de oliva



Merluza



Hamburguesa



Pizza

# ALIMENTACIÓN

Explica a tus padres cuáles son los alimentos de consumo diario y los de consumo ocasional para que ellos también lo aprendan como tú.

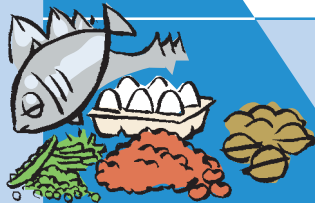


**Grasas y dulces**  
(margarinas, bollería)

OCCASIONAL



**Carnes grasas,**  
embutidos



**Carnes magras, pescados, huevos,**  
y frutos secos (2 raciones)

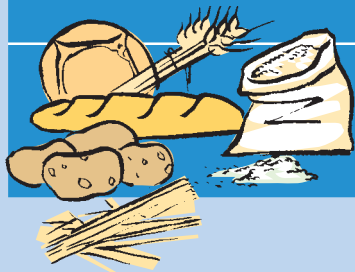
DIARIO



**Lácteos (2 - 3 raciones)**  
**Grasas saludables (3 - 5 raciones)**  
aceite de oliva



**Verduras (2 raciones)**  
**Frutas (3 - 5 raciones)**



**Pan, cereales, cereales**  
**integrales, arroz,**  
**pasta, patatas**  
(4 - 6 raciones)



**A diario**  
El escolar debe  
tomar al menos  
8 vasos de agua  
al día.

## TABLA DE RACIONES RECOMENDADAS

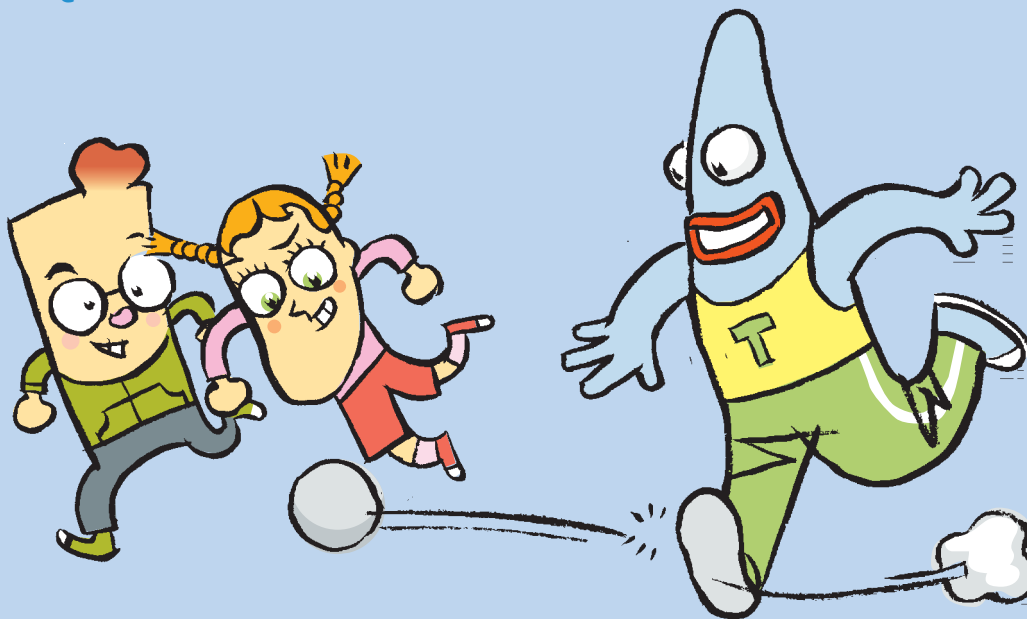
Grupo de alimentos	Raciones (r)	Ración media
Lácteos	2 - 3 r / día	Leche 150 - 200 g
		Yogurt 125 g
		Queso 20 - 40 g
Cereales y patatas	4 - 6 r / día	Cereales 50 - 80 g
		Patatas 100 - 150 g
		Pan 25 g
Verduras	2 ó más (una cruda) r / día	Cocidas 150 - 200 g
		Crudas 30 - 70 g
Legumbres	2 - 3 r / semana	60 g
Carnes y pescados	Alternar consumo	Carne 80 - 100 g
		Pescado 100 - 150 g
Huevos	3 - 4 unidades / semana	60 g
Frutas	3 ó más (un cítrico) r / día	80 - 100 g
Grasas	3 - 5 (de condimento) r / día	Aceite 10 g
Dulces y bollería	Moderar consumo	

Utiliza esta tabla como guía para orientarte sobre las cantidades adecuadas que debes consumir de cada grupo de alimentos.



## CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿TIENES ENTRE 6 Y 8 AÑOS?



- Juega con tus amigos.
- Practica deportes o actividades de danza y baile.
- Realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos.
- Utiliza más las escaleras y menos el ascensor.

### ADEMÁS...

- Usa el casco cuando andes en bicicleta, patines, esquís ...
- Realiza actividades de resistencia (fútbol, balonmano, bici, caminar, patinar, nadar): ayudan a prevenir la obesidad.
- Realiza juegos y actividades de fuerza (tracciones, luchas, trepas, saltos) y cada vez estarás más fuerte.
- Juega con tus padres y amigos.

# CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PADRES E HIJOS

## ¿QUÉ PODÉIS HACER?

- Jugar con tus hijos para que tengan que moverse de un lado para otro: caminar, correr, saltar...
- Practicar juegos en los que tengan que utilizar cosas y objetos para: lanzar, rodar, atrapar, desplazarse...
- Participar con tus hijos en actividades en las que puedan bailar, moverse, expresarse.
- Organizar el plan de actividad física para toda la semana.
- Fomentar la autosuperación personal.

## ¿QUÉ DEBÉIS EVITAR?

- Pensar que un niño gordo es un niño sano (puede estar mal alimentado).
- La excesiva competitividad.
- Ser sedentarios.
- Estancarse en casa los fines de semana.



- Que los niños pasen horas y horas delante de la televisión.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO SI SE QUIERE PERDER PESO?

- Se consigue un mayor bienestar y autoestima.
- Aumenta el nivel de condición física, mejorando la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.
- Puede mejorar los valores de la tensión arterial, el colesterol y los triglicéridos (aunque no se pierda casi peso).
- Evita la reducción del metabolismo basal (¡el cuerpo se resiste a perder peso!), que es inevitable cuando sólo se sigue una dieta hipocalórica.
- Reduce la pérdida de músculo, que es inevitable cuando sólo se sigue una dieta hipocalórica.
- Favorece la pérdida de peso y en consecuencia motiva para continuar realizando ejercicio.
- Cuando se abandona la dieta, ayuda a mantener el peso perdido.







**Promueve:**  
Instituto Navarro de  
Deporte y Juventud

**CAMPAÑA PROMOCION  
DEPORTIVIDAD**



**TRANQUI,  
VIVE DEPORTIVAMENTE**