

# Actividades

¿TIENES ENTRE  
10 Y 12 AÑOS?

Completa el tablero de 81 casillas dispuestas en 9 filas y 9 columnas, rellenando los huecos vacíos con los diferentes grupos de alimentos, sin que se repita ninguno de ellos en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

Los grupos de alimentos son:

Lácteos .....L  
Cereales .....C  
Frutas .....F  
Verduras .....V  
Carnes .....R  
Pescados .....P  
Agua .....A  
Aceite de oliva .....O  
Bollería .....B



## Nivel fácil

P	V			L	F	B		
L				C	P	V		
	C	B		V	R	A		
		C				O	F	
O	P			F	A		L	B
A			C		B			
		L	F			P	B	
B	F	P	V		O		C	
		R						

SOLUCIÓN

P	V	O	A	L	L	F	B	R	C
L	R	A	B	C	P	V	O	F	L
F	C	B	O	V	R	A	P	L	F
R	B	C	L	P	V	O	F	F	A
O	P	V	R	F	A	C	L	B	P
A	L	F	C	O	B	R	V	P	O
V	A	L	F	R	C	P	B	O	C
B	F	P	V	A	O	L	C	R	F
C	O	R	P	B	L	F	A	V	

## ¿Te atreves con el difícil?

			V					O
B						C		
	F	A		B				P
A			R		P			
		C			R			
V	C			A			L	F
			F					
	P						C	
L			O	C		F		

SOLUCIÓN

C	R	L	V	P	F	A	B	O
B	V	P	R	O	A	C	F	L
O	F	A	L	B	C	V	R	P
F	A	O	B	R	L	P	V	C
P	L	B	C	F	V	R	O	A
V	C	R	P	A	O	B	L	F
A	O	C	F	V	R	L	P	B
R	P	F	A	L	B	O	C	V
L	B	V	O	C	P	F	A	R

# Consejos de Alimentación

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



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

OCASIONAL

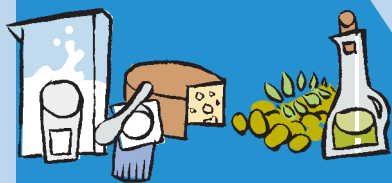


**Carnes grasas,  
embutidos**



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

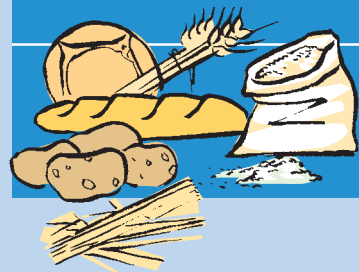
DIARIO



**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 ( 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 (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 para fiestas de cumpleaños o similares

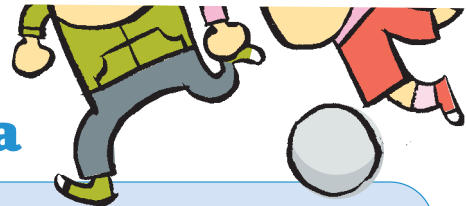
- Se recomienda no celebrar este tipo de festejos en lugares donde se sirva comida basura tipo pizzerías, hamburgueserías...
- Es recomendable poner una gran variedad de bocadillos, evitando aquellos ricos en grasas como pueden ser los de cremas de chocolate.
- Se pueden poner bocadillos o sándwiches de jamón cocido, serrano, fiambre de pavo, queso, tortilla....
- No abusar de los aperitivos de bolsa como pueden ser las patatas chips, gusanitos, frutos secos.... debido a su alto contenido calórico.
- Beber refrescos light, zumos de frutas, agua y leche.
- Elegir un postre sencillo y no abusar de las cantidades.
- Es importante recordar que el niño puede comer de todo pero en las cantidades adecuadas.

### CONSEJOS

- Es bueno poner en práctica estas recomendaciones poco a poco, para que el niño no rechace estos cambios.
- La alimentación de nuestros hijos depende de los hábitos y de las actuaciones de los padres.



# Consejos de Actividad Física



## Para el niño

### EN LA RED

Entra en Internet y decide cómo vas a disfrutar del fin de semana:

[www.cfnavarra.es/IND/deporte](http://www.cfnavarra.es/IND/deporte)

Actividades en Navarra

- [www.navarra.es/home\\_es/Turismo/Actividades+turisticas/](http://www.navarra.es/home_es/Turismo/Actividades+turisticas/)

Instituto Nacional de Meteorología (Navarra):

- [www.inm.es/web/infmet/predi/locali/NAN.html](http://www.inm.es/web/infmet/predi/locali/NAN.html)

Senderismo

- [www.rutasnavarra.com](http://www.rutasnavarra.com)

- [www.ffe.es/viasverdes](http://www.ffe.es/viasverdes)

Bicicleta:

- [www.amigosdelciclismo.com/rutas/navarra](http://www.amigosdelciclismo.com/rutas/navarra)

- [www.navarrabike.org](http://www.navarrabike.org)

Actividades para alumnos:

- <http://cnr.conocecocacola.com/>

### ¿QUÉ PODÉIS HACER?

● Planificar las actividades/ excursiones /rutas con antelación. Si son actividades al aire libre:

- Planificar sobre un mapa.
- Consultar el parte meteorológico.
- Llevar móvil (emergencias: 112).

● Llevar el equipo adecuado: **Verano:** gorro, gafas de sol y protección solar.

**Invierno:** abundante ropa de abrigo.

**Siempre:** ropa para lluvia y calzado adecuado.

### ¿QUÉ PODÉIS EVITAR?

- Ir solos y no decir adónde vais.
- Olvidar el agua y la comida.
- Dejar basura y material orgánico (pieles de fruta...).

## Para la familia

### ¿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 mucho peso).
- Evita la reducción del metabolismo basal, 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.

### CUANDO EL NIÑO CRECE...

- Pierde interés por el juego.
- Prefiere competir. Le gusta ganar.
- Aparecen alternativas de tiempo libre, que suelen ser actividades sedentarias.

### ¿QUÉ PODÉIS HACER?

- Analizar el entorno (familia, amigos, colegio, barrio) y buscar alternativas "activas" para el tiempo de ocio.
- Seleccionar las actividades físicas que más le gusten.
- Dejar que el niño elija.
- Inscribirles en este tipo de actividades.
- Divertimos practicando ejercicio.
- Ser **ACTIVOS**; así seremos una referencia para ellos.
- Caminar, ya que es la actividad física más sencilla, fácil y barata.

### ¿QUÉ PODÉIS EVITAR?

- El deseo de ganar siempre.
- Considerar el ejercicio físico como una imposición.
- Empezar con actividades difíciles.







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

**CAMPAÑA PROMOCION  
DEPORTIVIDAD**



**TRANQUI,  
VIVE DEPORTIVAMENTE**