

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: EJERCICIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Campus de Vegazana s/n  
León (24071)

Más info sobre la actividad:  
alfonso.salguero@unileon.es

<http://institutobiomedicina.unileon.es/>



Sara Márquez Rosa



Dra. En Psicología  
Presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte  
Catedrática de Universidad (ULE)

Alfonso Salguero del Valle

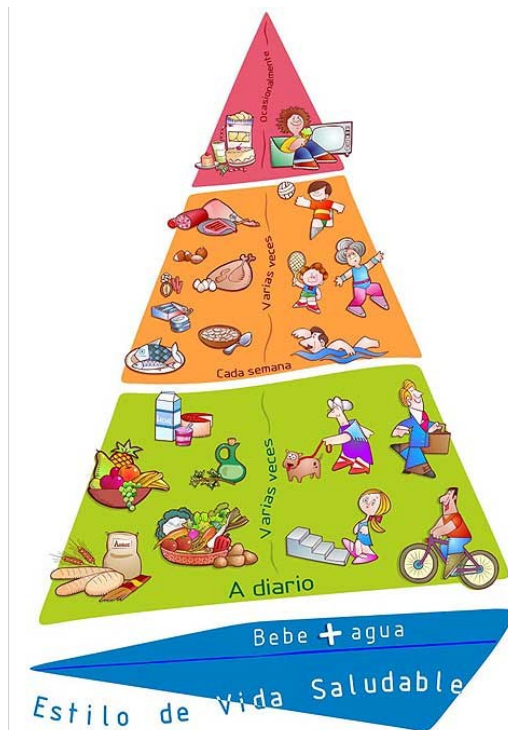


Dr. En CC. de la Actividad Física y del Deporte  
Profesor Titular de la Universidad (ULE)

Olga Molinero González



Dra. En CC. de la Actividad Física y del Deporte  
Profesora Asociada (ULE)  
Técnico Investigador de la Unidad de Investigación: Ejercicio, Salud y Calidad de Vida (IBIOMED, ULE)



Colabora:



¿llevas una vida saludable?

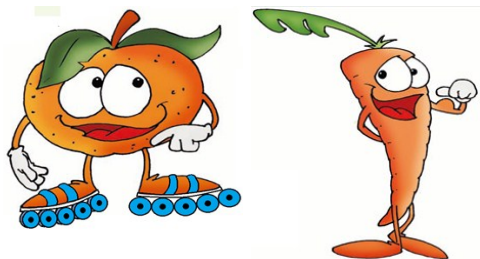


**Taller sobre  
nutrición,  
actividad física  
y salud**

**AULA DE CONSUMO**

De lunes a viernes en Horario Escolar





## OBJETIVOS

- PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN LA POBLACIÓN ESCOLAR.
- RELACIONAR EL ESTADO DE LA SALUD CON LA BUENA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, PROMOVRIENDO LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL MEDIO ESCOLAR, FAMILIAR Y COMUNITARIO.
- RESALTAR LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.
- SUBRAYAR LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN, LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA EN SÍ MISMO.

## DIRIGIDO A:

Escolares de edades comprendidas entre 6 y 10 años.



## ACTIVIDADES

Se llevarán a cabo una serie de tareas en forma de JUEGO y de carácter eminentemente práctico donde l@s alumn@s podrán conocer distintos aspectos relacionados con la ALIMENTACIÓN, la ACTIVIDAD FÍSICA y la SALUD:

- Breve charla de introducción y planteamiento de actividades.
- Actividades con la "Pirámide Alimentaria"
- Juego del "Pasapalabra".
- Fichas y Actividades de Pintura, donde l@s alumn@s pondrán de manifiesto sus conocimientos sobre ALIMENTACIÓN y ACTIVIDAD FÍSICA.
- Juegos de "Acción Motriz".
- Actividades formativas (importancia del Desayuno, las "Chuches", etc.)

SE RECOMIENDA QUE L@S ALUM@S ACUDAN CON ROPA CÓMODA Y/O DEPORTIVA

## PARA CONCERTAR DÍA Y HORA DIRIGIRSE A:



Mail: [omic@aytoleon.es](mailto:omic@aytoleon.es)  
Tfnos: 987 878 309/310/312/313  
\*\*\*\*\*

## RECOMENDACIONES PARA L@S ALUMN@S

- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: Para mantener un buen estado de salud y rendir mejor en el colegio.
- BEBE AGUA para estar bien hidratado
- COME SÓLO LO QUE NECESITES, S NI MÁS NI MENOS.
- COME AL MENOS 5 RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA.
- SUSTITUYE PASTELES, BOLLERÍA, REFRESCOS... por fruta, yogurt, bocadillos, pan integral, zumos de fruta natural, frutos secos, aceitunas.
- DISMINUYE EL CONSUMO DE CHUCHES, CAMELOS, CHOCOLATINAS.
- REDUCE EL TIEMPO QUE PASAS VIENDO LA TELE Y/O JUGANDO CON VIDEO JUEGOS.
- REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTEMENTE Y CON REGULARIDAD, PARA SENTIRSE MEJOR, MÁS SANO Y ÁGIL:
  - Sube por las escaleras.
  - Vete al cole andando, si es posible.
  - Monta en bicicleta.
  - Anda rápido.
  - Camina por el campo, monta en monopatín...
  - Ayuda en las tareas del hogar y/o jardín
  - Salta a la comba.
  - Corre.
  - Practica todo tipo de deportes!

