

COLOREA CADA PRODUCTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA O ACTITUD SALUDABLE CON UN COLOR

Date cuenta que pueden estar de arriba a abajo, de abajo a arriba, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.



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



SOPA DE FRASES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

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

SOPA DE LETRAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

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



PARA TI, ESCOLAR, QUE QUIERES ESTAR SANO Y DEPORTIVO

Para mayores de tres años.

- **Cuando comas, debes deleitarte** y saborear la comida que tomas, tanto con el sentido del gusto como con el de la vista. Es muy interesante que puedas comer cada día alimentos diferentes tanto en casa como en el comedor escolar. Conseguirás una alimentación sana y equilibrada. Procura comer siempre con tus familiares o/y amigos –compañeros.
- **Piensa que el desayuno es el motor de arranque de tu vida diaria.** Es la gasolina que tu cuerpo necesita por las mañanas después de dormir. Por ello el desayuno es esencial. ¿Qué debo desayunar? Fundamentalmente alimentos ricos en carbohidratos, como pan, cereales y fruta y siempre con un buen vaso de leche que puedes acompañar si quieres con cacao. La concentración y el rendimiento en tu centro escolar, en tu colegio o instituto exige que desayunes bien.
- **Debes comer alimentos muy variados** todos los días porque son los mejores medicamentos para preservar tu salud y fortaleza física y psíquica. Recuerda que se precisan entorno a 40 antioxidantes entre vitaminas y minerales de diversas fuentes para que tu buena salud sea constante, y que no hay ningún alimento que por sí sólo te los pueda aportar totalmente. No tienes que renunciar a los alimentos que te gusten. Únicamente que guarden equilibrio en su conjunto .



- **Los Carbohidratos son fundamentales.**

Estos alimentos nos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que necesitamos. Alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales integrales, las frutas y las verduras. Es muy importante que haya algunos de ellos en tus comidas

diarias. Piensa que el 50% de las calorías que vas a necesitar provendrán de ellos.

- **Las Frutas y las Verduras tienen que estar presentes en tus comidas.** Las frutas puedes y debes utilizarlas como productos que sustituyan a los “chuches” y productos basura salados y dulces. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar

consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.



- **La grasa.** Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud, pero consumir demasiadas grasas, y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles, bollos, carnes grasas y salchichas. Come de forma equilibrada – si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas, intenta tomar alimentos con menos grasas en la cena.
- **Los tentempiés del almuerzo y de la merienda.** Comer a media mañana y media tarde entre comidas aporta energía y nutrientes. Escoge tentempiés variados saludables, como frutas, bocatas/ sándwiches de jamón o/y queso, galletas, frutos secos sin sal, derivados lácteos –yogur, queso, arroz con leche,...- y chocolate. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio en tu dieta, y no comas demasiado, porque no tendrás hambre a la hora de las principales comidas.
- **Saciar la sed.** Tienes que beber muchos líquidos porque un 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos seis vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio. El agua, los zumos de frutas y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.
- **Cuídate los dientes.** Cuídate los dientes y lávatelos dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcares pueden influir en la aparición de caries si se comen con demasiada frecuencia, así que no picotees o bebas refrescos a todas horas.
- **Haz ejercicio físico.** Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que muévete. Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo. Si tomas demasiadas calorías y no haces suficiente ejercicio puedes engordar e ir acumulando elementos nocivos para tu salud en tu organismo.. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!



¿Cómo llevo mi mochila?

El peso de mi mochila no debe superar el 10% de mi peso. Es decir que si peso 40 Kg. no debo de llevar a mi espalda más de 4 Kg. y si peso 25 Kg. no puedo llevar más de 2,5 Kg.

Mi mochila debe estar adaptada a mi estatura



- Me tiene que quedar por encima del "culete"
- Debo llevar los tirantes bien ajustados para que la mochila quede bien pegada a mi espalda
- Si lleva un ajuste a la cintura será mejor porque así no se irá hacia atrás. También irá mejor si la parte de la espalda está acolchada.
- Tengo que ordenar bien el material de la mochila. Lo más grande y plano en la zona de la espalda y el resto de material por orden de tamaño.
- **Nunca** llevaré la mochila colgada de un solo tirante!

Si llevo mochila con carrito, intentaré que el asa esté a la altura de mi mano, con el brazo estirado y que cuando tire de la mochila no gire la espalda.

¡Recuerda!: Solo tienes una espalda y es para siempre. Llevar correctamente tu mochila hará que tu espalda crezca sana.

Sonia Ayuso López
Fisioterapeuta

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012

Puedes consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

Preguntas a comentar con padres y abuelos

1. ¿Qué provincia es la COMUNIDAD EMBLEMÁTICA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- a) Soria b) Madrid c) Barcelona

2. ¿Quién es el patrón de la Dieta Mediterránea?

- a) F. Tomás de Berlanga b) San Saturio c) San Juan

3. ¿Cuántas frutas debo tomar cada día?

- a) 5 b) 1 c) Las que quiera

4. El buen desayuno diario es imprescindible y muy importante porque....

- a) Nos aporta la energía necesaria para comenzar el trabajo diario
b) No es imprescindible si hemos cenado el día anterior
c) No es necesario si vamos a almorzar a media mañana

5. ¿Cuál es el mejor medicamento y la mejor vacuna?

- a) Los alimentos saludables que comemos cada día en casa y en el colegio
b) Los antibióticos
c) Los medicamentos para bajar la fiebre

6. ¿Qué no debe faltar nunca en un desayuno?

- a) La leche y los cereales y también la fruta
b) El cacao
c) El bollo y el croisant

7. ¿Cuántas comidas tenemos que hacer cada día los escolares?

- a) 5: Desayuno, comida, cena, almuerzo y merienda
b) 3: Desayuno, Comida y Cena
c) 6: Desayuno, comida, cena, re-cena, almuerzo y merienda

8. Los lácteos son:

- a) La leche, el yogur, el queso, las natillas, los petisuisse, la cuajada, los batidos de leche y otros que lleven leche natural como los helados de leche.
b) Los zumos de frutas
c) Los purés de legumbres: lentejas, alubias, garbanzos...

9. Los Frutos Secos SIN SAL: almendras, nueces, avellanas, pistachos, etc... son:

- a) Una de las mejores meriendas para un escolar
b) Pobres en defensas nutritivas
c) Pobres en vitaminas

10. La fibra de los alimentos que nos permite ir al baño "sin problemas" de estreñimiento, se encuentra en:

- a) Frutas, verduras, hortalizas, frutos secos, legumbres.
b) La Carne de todos los animales
c) La Leche

Si contestas acertadamente a todas las preguntas serás un ESCOLAR SALUDABLE.

Respuestas Correctas: Todas las a



y otros días meriando frutos secos sin sal:
Nueces, Avellanas, Almendras, Pistachos o Cacahuets.