



**Fecha de inicio del programa:**  
octubre 2008

**Información y contacto:**  
[www.obrasocialcajamadrid.com](http://www.obrasocialcajamadrid.com)  
[www.lavozdelguerrero.com](http://www.lavozdelguerrero.com)  
mail: [elguerrero delasalud@gmail.com](mailto:elguerrero delasalud@gmail.com)

## El Guerrero de la Salud. La aventura de comer bien

Un programa de la **Obra Social CAJA MADRID**  
dirigido a escolares de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria

**Coordina**  
AMEP  
Dynamicsalud

[www.obrasocialcajamadrid.es](http://www.obrasocialcajamadrid.es)



El Guerrero de la Salud.  
La aventura de comer bien



## ¿Qué es El Guerrero de la Salud?

El programa **El Guerrero de la Salud. La aventura de comer bien** es un conjunto de acciones y recursos educativos para el alumnado de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. El programa se estructura y desarrolla teniendo como eje el área de Educación Física e involucrando al resto de áreas de conocimiento.

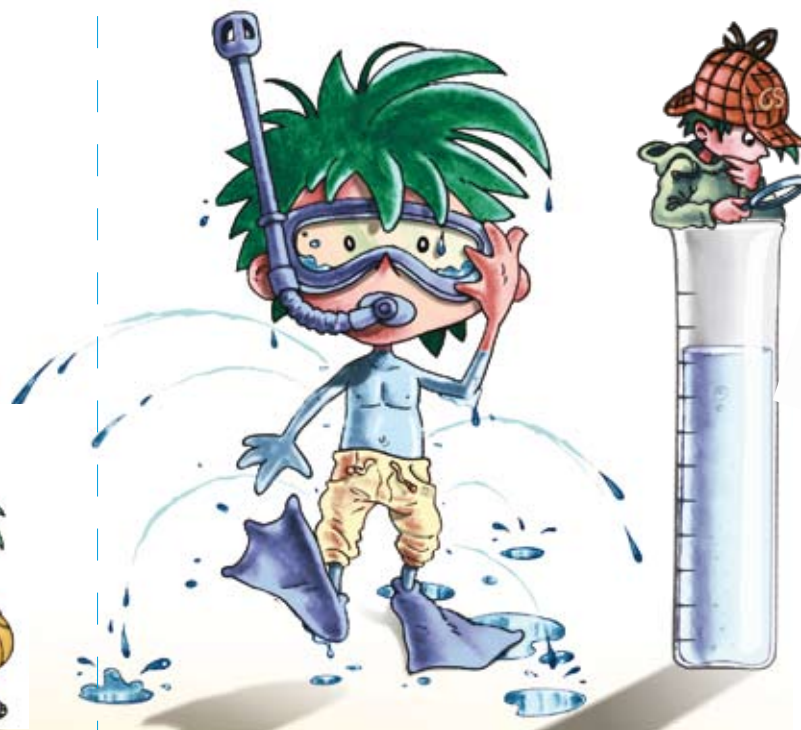
El programa complementa el currículo y permite al profesorado trabajar con los niños y niñas las competencias básicas establecidas para la educación obligatoria, entre ellas la competencia de conocimiento e interacción con el mundo natural.



## ¿Cuáles son nuestros objetivos?

El programa **El Guerrero de la Salud. La aventura de comer bien** busca fomentar de manera conjunta la adquisición de hábitos alimenticios adecuados y la práctica de actividad física regular en el alumnado de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria, contribuyendo así a disminuir la obesidad y el sedentarismo en la población infantil española.

El programa sitúa al profesorado como centro de referencia de todos los agentes participantes en el proyecto educativo para tratar el problema del sobrepeso y la falta de actividad física regular.



## Contenidos que se trabajan

- Nutrientes.
- Grupos de los alimentos.
- Funciones de los alimentos.
- La pirámide de la alimentación.
- La dieta mediterránea.
- La actividad física. Beneficios.
- Calorías
- Equilibrio energético.
- Una dieta equilibrada.
- Fast-food.
- El agua.
- Distribución de la ingesta.
- Cocina intercultural.

