
Tabla de contenidos

POR QUÉ LEER ESTE LIBRO	7
1. EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD INFANTIL ¿DE QUÉ HABLAMOS? CAUSAS Y SUS POSIBLES CONSECUENCIAS	11
La obesidad en la historia de la humanidad	13
Obesidad infantil en la sociedad del siglo XXI	14
La obesidad en los primeros años de vida	19
Noción y concepto de sobrepeso y obesidad	20
La importancia de las células grasas	22
Medición de la grasa acumulada	26
Tipos de obesidad	31
Quién tiene la culpa de la obesidad	33
Riesgos que comporta y posibles consecuencias	43
2. SEDENTARISMO Y MALA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR. CÓMO PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	49
La activación física y sus beneficios para la salud	51
Recomendaciones para el tratamiento nutricional de la obesidad	74
3. QUÉ INTERVENCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA	81
Prevención de la obesidad y el sobrepeso en la infancia	82
La salud es “cosa de todos”. Aplicar programas de intervención	83
Modelos de programas de intervención para la promoción de la actividad física	84
Recomendaciones para la promoción de la actividad física en los entornos escolar, comunitario y doméstico	90
La educación física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable	92
Modalidades de intervención desde la educación física dentro y fuera del currículo	98
Programas institucionales que promueven la actividad física en la comunidad	112
Estrategias sociales basadas en la alimentación y activación física	117
¿Qué impacto ha tenido mi programa? O cómo evaluar programas de activación física	134
4. UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS - CENTROS DE INTERÉS PARA LA EDUCACIÓN DE LA SALUD	139
U. D. Nuestro cuerpo saludable	144
U. D. Hablamos con nuestro cuerpo	152
U. D. Nos movemos bien	159
U. D. Resolvemos problemas	166
U. D. Somos diferentes	172

U. D. Nos expresamos.....	177
U. D. Bailamos.....	184
U. D. Las emociones.....	190
U. D. Los hábitos.....	197
U. D. Nos controlamos.....	204
U. D. A jugar.....	212
U. D. Nos iniciamos en el deporte.....	221
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	233