



1. Nombre de o la estudiante:

	Curso: 3° BÁSICO
--	----------------------------

Guía de Trabajo

Hábitos para cuidar mi cuerpo y mi salud

Indicaciones: lee atentamente y descubre los beneficios de la actividad física, la higiene personal y la alimentación saludable.

OA 9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. Como lavarse las manos y la cara después de cada clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar una actividad física.

¿QUÉ APRENDEREMOS?



1. Los Beneficios de realizar actividad Física

2. Los alimentos que Aportan energía y son saludables.

3. Hábitos de higiene personal



LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Favorece el crecimiento de huesos y músculos.

1. Mejora el estado de ánimo.

- Contribuye a compartir espacios de entretenimiento con los amigos y familiares.



- Ayuda a la concentración y memoria.

- Controla la masa corporal.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN



Para lograrlo necesitamos tener una alimentación sana y completa, que nos aporte diferentes nutrientes.

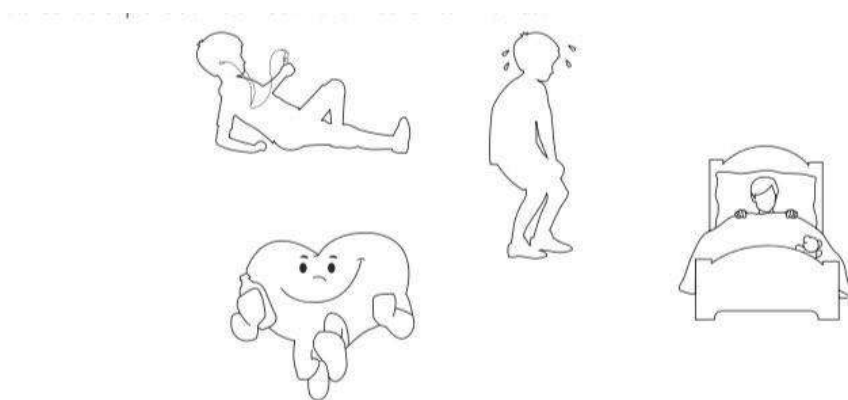
Cuando realizamos actividad física es importante alimentarnos bien para recibir la energía necesaria para seguir realizando actividades.



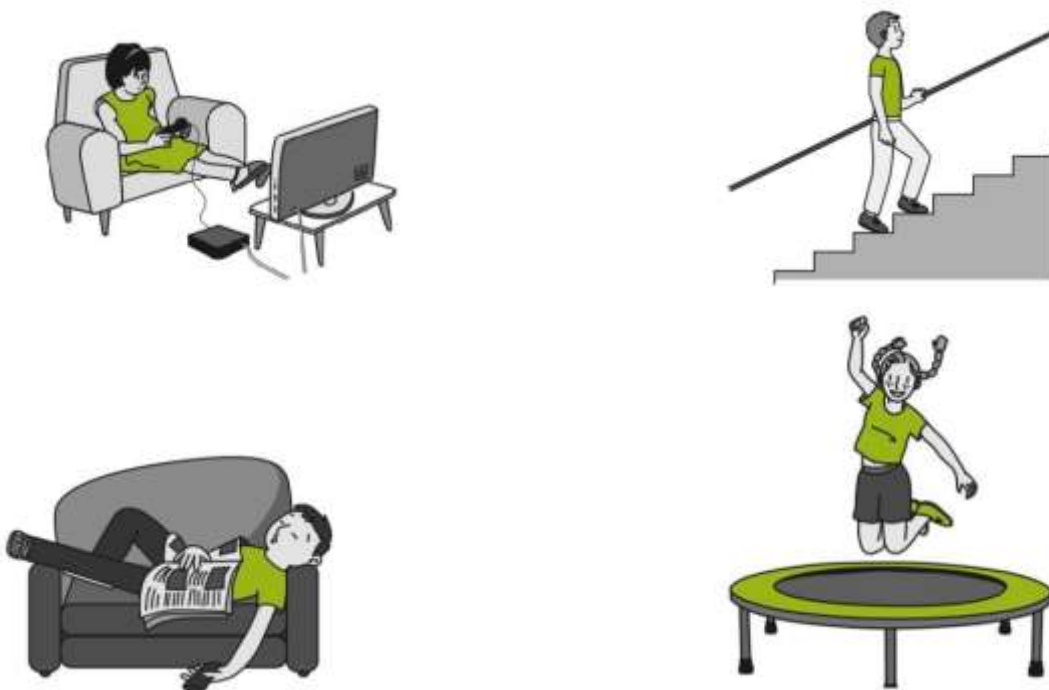
Actividad N°1

Actividad Física:

- Observa estas imágenes y colorea con color azul, las imágenes que representan los cambios de su cuerpo cuando se realiza una actividad física.



- Encierra en un círculo la actividad que debes preferir para mantenerte sano.





¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARNOS DE FORMA SALUDABLE?

- Nos mantiene más fuertes y activos.

- Nos ayuda a mantener un peso más sano.



- Nos ayuda a prevenir enfermedades.

- Mejora nuestro estado de ánimo.

¿QUÉ DEBE INCLUIR UNA COLACIÓN SALUDABLE AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?





¿CÓMO SE **CLASIFICAN** LOS ALIMENTOS DE ACUERDO A LOS NUTRIENTES QUE APORTAN?



Existen cuatro grupos para clasificar los alimentos:



¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA EL **GRUPO 1** DE ALIMENTOS?

Nos aportan fundamentalmente **carbohidratos**



¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN LOS NUTRIENTES DEL **GRUPO 1** DE ALIMENTOS?

Su principal función es proporcionar **energía** inmediata a nuestro organismo para realizar actividades como correr, saltar o jugar, entre muchas otras





¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA EL GRUPO 2 DE ALIMENTOS?

Son una rica fuente de **vitaminas** y **sales minerales**.



¿QUE FUNCION TIENEN LOS NUTRIENTES DEL GRUPO 2 DE ALIMENTOS?

Regulan y controlan importantes **procesos** en el organismo. Por ejemplo, brindan protección y defensa.



¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA EL GRUPO 3 DE ALIMENTOS?

Tienen un alto contenido de **proteínas**





¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS NUTRIENTES DEL GRUPO 3 DE ALIMENTOS?

Participan en la formación y **reparación** de algunas partes del cuerpo. Por ejemplo, permiten reparar huesos fracturados y músculos dañados.

¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA EL GRUPO 4 DE ALIMENTOS?

A este grupo pertenecen los alimentos que aportan fundamentalmente **lípidos**.



¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS NUTRIENTES DEL GRUPO 4 DE ALIMENTOS?

Su función es aportar **energía de reserva**, ya que se almacenan en el cuerpo hasta que el organismo los necesita.



¿CUÁL DE LOS ALIMENTOS CREES QUE SE DEBEN CONSUMIR EN **MAYOR** Y **MENOR** CANTIDAD?

Para representar los alimentos según las cantidades en las que se deben consumir, el Ministerio de Salud (Minsal) publicó en el año 2015 el plato de porciones, que te presentamos a continuación



¿QUÉ ES TENER UNA **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**?



Se recomienda:

Consumir carnes con bajo contenido de grasa, como las de pescado, pavo y pollo, dos a tres veces a la semana.

Comer legumbres, como garbanzos, lentejas y porotos, dos o tres veces a la semana, cuando no consumas carne.



Actividad N°2

Alimentación saludable:

- Encierra en un círculo la colación que consideres más saludable.



- Encierra en un círculo, las colaciones más adecuadas para el término de la clase de educación física.





¿QUÉ MEDIDAS DE **HIGIENE CORPORAL** DEBEN REALIZAR AL EJERCITARSE?



Ducharse 20 minutos después de hacer actividad física



Utilizar artículos de aseo personal



Cambiarse de ropa luego de ejercitarse

Quando te ejercitas es importante tener hábitos de higiene saludables, por ejemplo, ¿qué puede pasar si no te bañas después de realizar actividad física?





Actividad N°3

Higiene Personal:

- Encierra en un círculo los elementos necesarios para un buen lavado de manos.



A. Agua



B. Jabón



C. Pasta de dientes

- Encierra en un círculo la o las imágenes que puedes practicar en tu casa para mantenerte sano y prevenir enfermedades.



A



B



C



D



¿Por qué es importante
realizar actividad física
frecuentemente?



Respuesta:

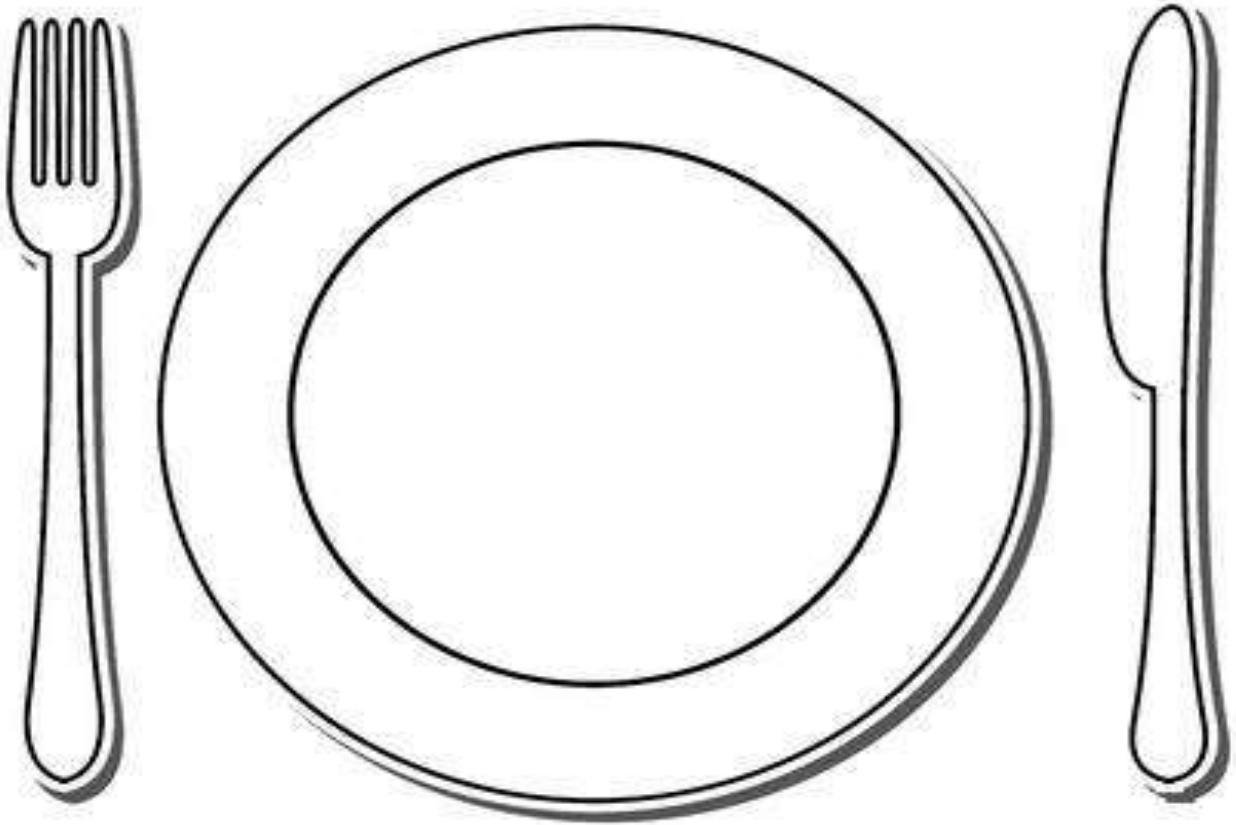


2. ¿Cuál(es) de estos almuerzos, consumidos en exceso, podría ocasionar obesidad en una persona? ¿Por qué?





Elabora un almuerzo saludable en el siguiente plato de proporciones:



¿Por qué elegiste esos alimentos?



¿Cómo se clasifican los alimentos según sus nutrientes?

Escribe el nombre al cual pertenece cada grupo de alimentos.

Grupo 1:



Grupo 2:



Grupo 3:



Grupo 4:



Ordena y escribe el nombre de la secuencia de cómo lavarse las manos y colorea las imágenes.

