PROFESORA: DANIELA PATRICIA FUENTES FÁUNDEZ

Correo: Daniela.fuentes@liceoelvirasanchez.cl – Celular: +56986456449

1. **Nombre de o la estudiante:** _____

Curso:

1° BÁSICO

Guía Priorizada de Trabajo N° 2

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, postulares 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

LICEO ELVIRA SÁNCHEZ de GARCÉS
LA PUNTA

LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Favorece el crecimiento de huesos y músculos.

- Ayuda a la concentración y memoria.

1. Mejora el estado de ánimo.

- Controla la masa corporal.

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

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.

LICEO ELVIRA SÁNCHEZ de GARCÉS
LA PUNTA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARNOS DE FORMA SALUDABLE?

- Nos mantiene más fuertes y activos.
  - ✓ Controla la masa
- 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?

Porque brindan protección y defensa a tu

Porque permiten reparar huesos y fracturados y músculos dañados.

Porque proporcionan energía inmediata.

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

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

Existen cuatro grupos para clasificar los alimentos:

1. Cereales, pastas y pan
2. Frutas y verduras
3. Carnes, legumbres, huevos y lácteos
4. Grasas y aceites

¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA EL GRUPO 1 DE ALIMENTOS?

Nos aportan fundamentalmente carbohidratos

Cereales, pastas y pan

¿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

¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA EL GRUPO 2 DE ALIMENTOS?

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

¿QUÉ FUNCIÓN 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

Carnes, legumbres, huevos y lácteos

¿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.

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

¿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

¿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

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ de GARCÉS
LA PUNTA

¿QUÉ ES TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Se recomienda:

Ingerir, diariamente, tres frutas y dos platos de verduras crudas o cocidas.

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.

¿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

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

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

Si no te bañas, tu cuerpo no eliminará los gérmenes, estos mini organismos pueden enfermarte.

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

¿QUÉAPRENDISTE?

1. **Observa estas imágenes y responde:**

Respuesta:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

Respuesta:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LICEO
ELVIRA SÁNCHEZ
de GARCÉS
LA PUNTA

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

_____

_____

_____

_____

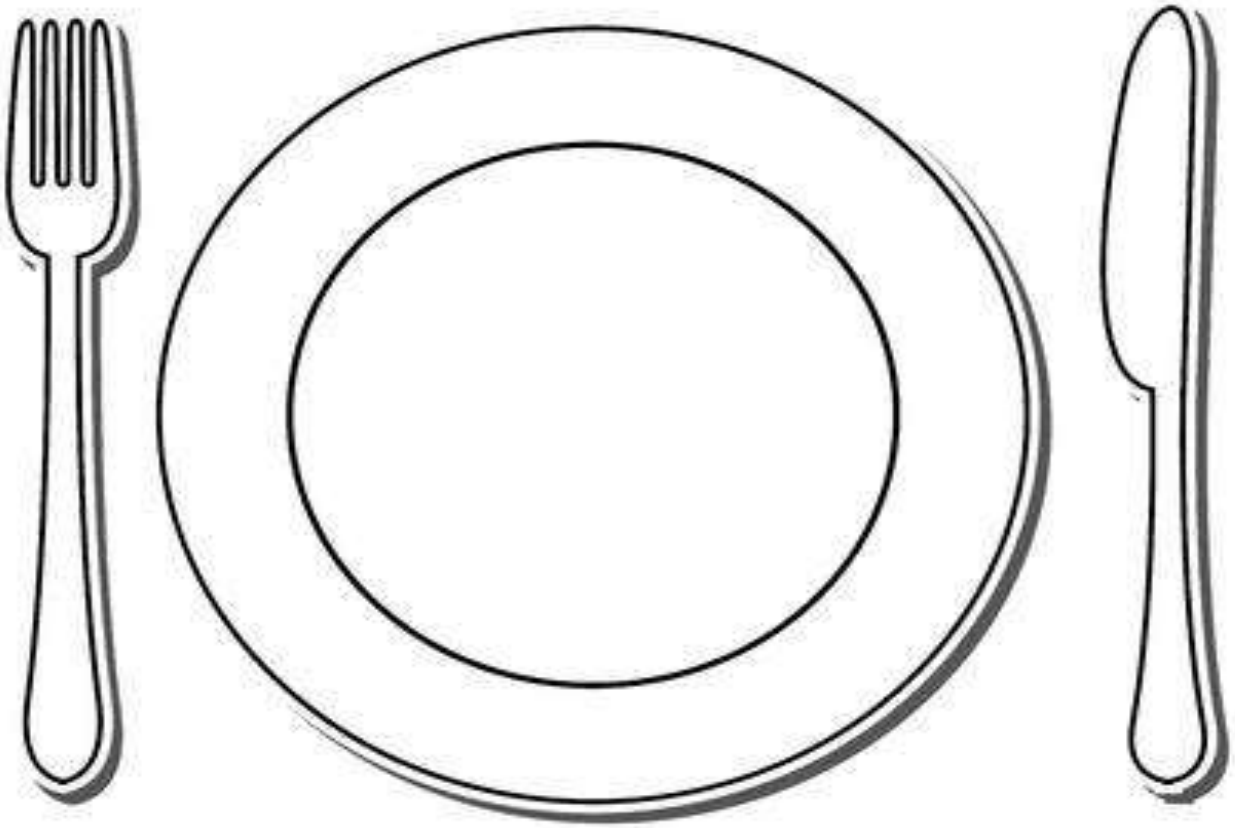
_____

_____

_____

_____

3. Elabora un almuerzo saludable en el siguiente plato de proporciones:



¿Por qué elegiste esos alimentos?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LICEO ELVIRA SÁNCHEZ de GARCÉS
LA PUNTA

4. ¿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:

_____
_____
_____

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

_____

_____

_____

_____

_____