

Guía de Aprendizaje N°4 Primero Básico	
Nombre	Fecha: SEMANA 4
OA7	Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).
Indicadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dan ejemplos de alimentos saludables.</li> </ul>
Contenido	Conocen definición de alimentación saludable Alimentación saludable

Alimentarse en forma **saludable** significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal.

La alimentación **no saludable** la llamamos comida chatarra contiene mucha grasa y no le hace bien a nuestro cuerpo.

La pirámide nutricional puede servirnos como guía para elaborar el menú para la semana de forma que incluya todos los nutrientes en las porciones consumir de manera semanal.





El descanso es necesario para producir en nuestro cuerpo las diferentes adaptaciones que aporta la actividad física al rendimiento personal.

### **NUTRICIÓN**

La alimentación es otro factor que permite disfrutar de una buena salud. Esto se consigue mediante una dieta equilibrada, variedad de alimentos, equilibrio entre calorías y la ingesta diaria de nutrientes. Como una base de apoyo al respecto, siempre será útil observar la pirámide alimentaria.

Sin el auxilio de una buena alimentación, siempre existirá el riesgo de contraer enfermedades como obesidad y desnutrición, entre otras. Lo ideal es consumir pocas grasas y lípidos, privilegiando frutas y verduras.

El consumo de productos de origen animal debe ser discreto, en cambio, los cereales deben constituir una base constante de nuestra alimentación.

La higiene es un hábito importante y asociado a la nutrición, lo que ayuda en gran medida a evitar enfermedades estomacales.

Tampoco olvidar el ejercicio físico que ayuda a una buena digestión.

Observa el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=isqONxiLcYM&t=49s>

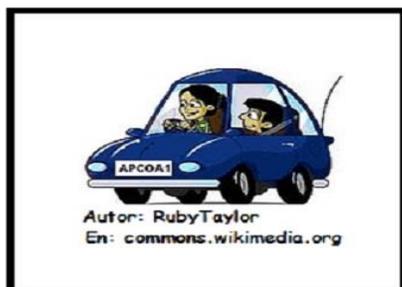
**Después de leer la información a trabajar.**

**1.- Responde breve encuesta con una X la opción que más te represente:**

SÍ 😊	A VECES 😐	NO 😞
1. ME LAVO LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER		
2. ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER		
3. ME PEINO		
4. COMO FRUTAS Y VERDURAS		
5. JUEGO Y CORRO		
6. DUERMO 10 HORAS TODAS LAS NOCHES		
7. TOMO DESAYUNO		
8. COMO TRES COMIDAS		

### ACTIVIDAD: FÍSICAS Y SEDENTARIAS

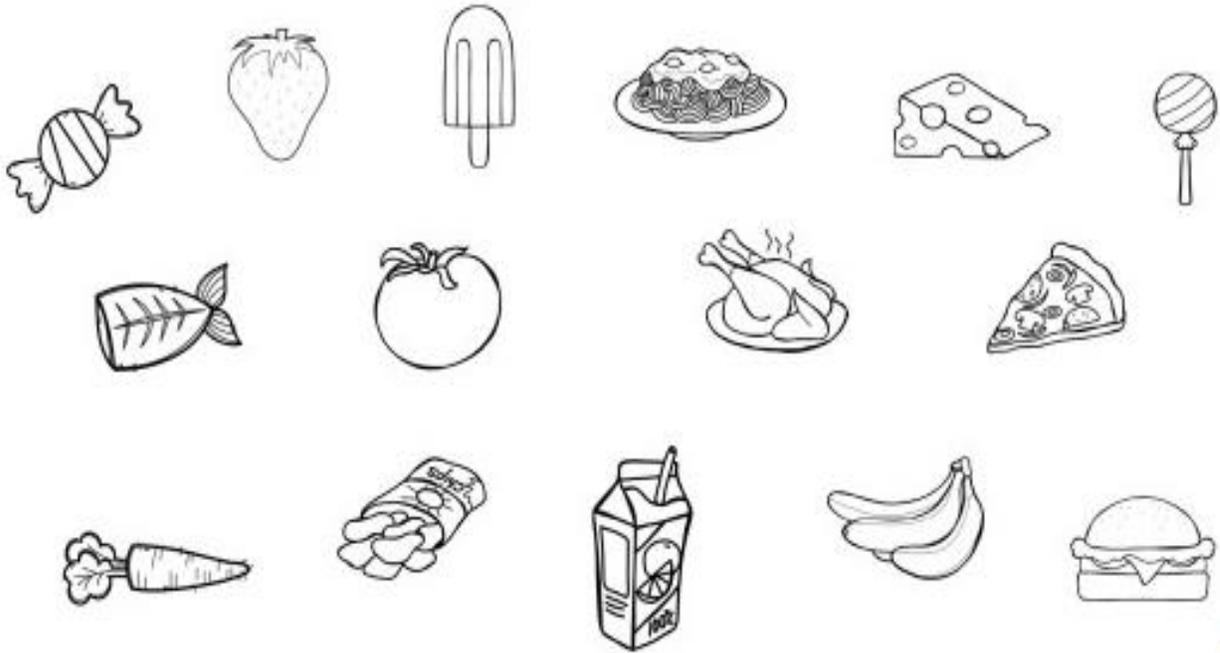
2.- Seleccione marcando con una X las imágenes que muestran actividades sedentarias y con un círculo las imágenes de esfuerzo físico.



3.- Realiza en los cuadros dos dibujos con otras actividades sedentarias y dos actividades con alto esfuerzo físico




4.- Pinta de color rojo los alimentos no saludables y de color verde los alimentos saludable.



5.- Escribe alimentos saludables que puedes comoer en cada momento:



**Desayuno**

---

---

---

---



**Almuerzo**

---

---

---

---

**Merienda**

---

---

---

---



**Cena**

---

---

---

---