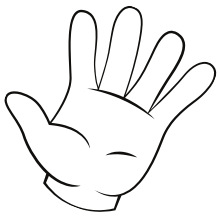
# Cuidando nuestro cuerpo



**1.** Dibuja tres hábitos saludables que haces tú para cuidar tu cuerpo.

**2.** Dibuja qué tiene que hacer la persona antes de comerse una fruta o verdura.

**3.** Realiza una invitación para promover el lavado de frutas y verduras antes de comerlas.

**4.** Observa los siguientes alimentos. Encierra con verde los alimentos saludables.

**5.** María se enfermó durante el invierno. ¿Qué consejos le darías para que no se vuelva a enfermar?

**A)** Que coma unos dulces.

**B)** Que no ocupe el tablet.

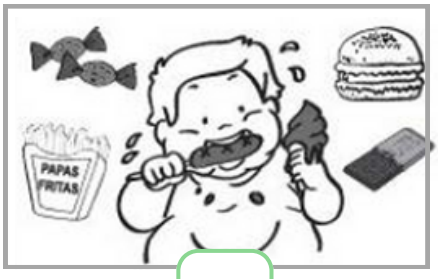
**C)** Que se lave bien las manos y se abrigue cuando haga frío.

**D)** Que tome bebida.

**6.** Lee Marca con una X aquellos niños que están realizando acciones para cuidar su cuerpo.

1

2




3

**7.** ¿Cómo podemos cuidar los órganos de los sentidos? Dibuja una medida de cuidado para cada órgano del sentido.

1

2

3

4

5

**8.** ¿Cuál de las siguientes es una acción que sirve para cuidar la salud?

**a)** Lavar frutas y verduras antes de consumirlas.

**b)** Comer la carne de cerdo muy cruda.

**c)** Exponerse directamente al sol sin protector solar.

**9.** ¿Cuál de las siguientes opciones es un buen hábito para la salud?

**a)** Lavarse las manos antes de comer.

**b)** Lavar la loza antes de comer.

**c)** Lavarse las manos después de comer.

**10.** ¿Cuál de las siguientes alternativas es un hábito de vida saludable al consumir frutas?

**a)** Lavarlas con abundante agua.

**b)** Hacerlas jugo y colocarle mucha azúcar.

**c)** Comerlas sin lavar y pelarlas.

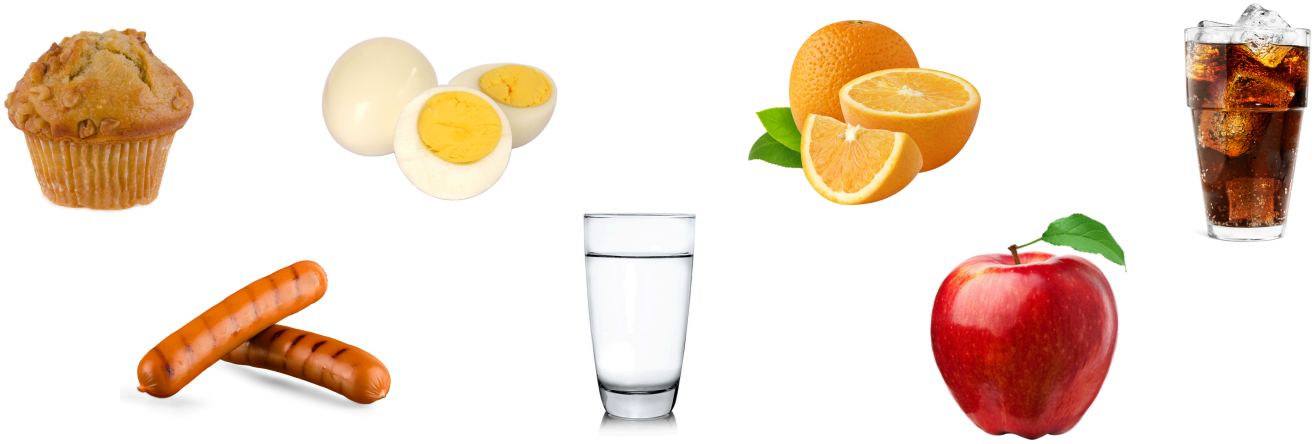
**11.** ¿Cuál de las siguientes opciones es la mejor forma de prevenir enfermedades?

**a)** Comer solamente los alimentos que sean de tu gusto.

**b)** Hacer ejercicio por lo menos 3 veces a la semana.

**c)** Hacer ejercicio solo si lo necesitas o estás aburrido.

**12.** Paula quiere comer alimentos saludables, pero aún no sabe bien que comer. ¿Cuál de estos alimentos le recomendarías a Paula?, enciérralos en un círculo.



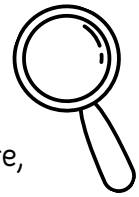
**13.** ¿Cuál de los siguientes alimentos deberías comer en menor cantidad?

**a)** Papas fritas

**b)** Lentejas

**c)** Zanahoria

# Resultados:



**1.** Las respuestas pueden variar, sin embargo, algunas de ellas pueden ser: Ducharse, lavarse los dientes, comer saludable, hacer deporte, dormir, realizar actividad al aire libre, entre otras.

**2.** El dibujo debe ser representando a que laven la fruta o verdura antes de comérsela.

3. Se espera que los alumnos realicen una especie de afiche para invitar a la comunidad a realizar el lavado de verduras y frutas antes de comerlas para prevenir enfermedades e intoxicaciones.

**4.** Los alimentos encerrados en verdes deben ser: el plátano, tomate, brócoli, lentejas, huevo y la sandía.

**5.** Alternativa C, que se lave bien las manos y se abrigue cuando haga frío.

**6.** Las imágenes correctas son la 1 y 3.

7. Imagen 1: No escuchar música fuerte
Imagen 2: Evitar comer cosas muy calientes
Imagen 3: Evitar oler químicos fuertes.
Imagen 4: Ocupar bloqueador
Imagen 5: Evitar ver televisión muy cerca.

**8**. Alternativa **a**, las frutas y verduras deben siempre ser lavadas antes de ser consumidas para así evitar la transmisión de infecciones que nos pueden enfermar.

**9.** Alternativa **a**, Una medida higiénica para evitar enfermedades que afecten nuestro cuerpo es lavarse las manos antes de comer, ya que ayudará a prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades comunes.

**10.** Alternativa **a**, antes de consumir alimentos en especial frutas y verduras siempre debes lavarlas para prevenir enfermedades.

**11.** Alternativa **b**, El ejercicio es una buena forma de mantener una vida saludable, puedes caminar, correr, jugar con tus amigos y amigas, bailar y muchas otras diferentes actividades. Debes hacerlo un hábito en tu vida.

**12.** Los alimentos encerrados en verdes deben ser: El huevo, la naranja, la manzana, el agua.

**13.** Alternativa **a**, Si bien las papas fritas nos entregan energía para el cuerpo, su consumo excesivo puede llevar al sobrepeso y otros problemas de salud. Es por esto, que siempre se debe comer de todo con moderación y de forma equilibrada.