

¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?



1. Un compañero de curso te cuenta que últimamente ha sentido dolores en el lado izquierdo del pecho. ¿Qué recomendarías que hiciera? ¿Qué acciones le sugerimos realizar de forma habitual para que esto no vuelva a ocurrir?

2. ¿Qué acciones promueven un estilo de vida y cuerpo saludable?

- a) Comer un tipo de comida toda la semana.
- b) Ver televisión durante horas.
- c) Ejercitarse y comer una dieta balanceada.

3. Colorea de verde los alimentos saludables.



4. Escriba un menú saludable para cada comida del día

Desayuno



Almuerzo

Merienda



Cena

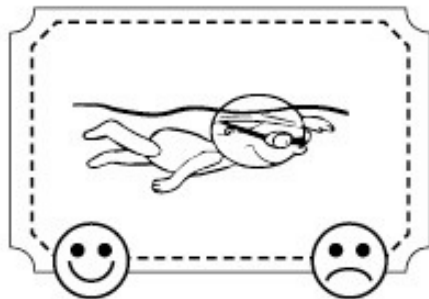
5. Menciona 3 acciones que realices de forma diaria para cuidar tu cuerpo.

1. _____
2. _____
3. _____

6. ¿Por qué es importante mantener nuestro cuerpo saludable?

7. El agua es un elemento indispensable para nuestros cuerpos. ¿Cuántos vasos de agua se recomienda beber al día? ¿Qué beneficio nos trae?

8. Observa los siguientes dibujos y colorea la cara feliz si es un hábito saludable, en caso contrario colorea la cara triste



Resultados:

1. Alternativa **a.** Se recomienda que de aviso a un adulto responsable y de confianza para poder asistir a un centro médico y averiguar las causas de esto. B. En esta parte las respuestas pueden ser variadas pero se espera que el estudiante escriba hábitos saludables como la correcta alimentación y la actividad física.

2. Alternativa **c.**

3. Se deben pintar los dibujos de frutilla, fideos con salsa, queso (teniendo en consideración que dependiendo del tipo y porción es más o menos saludable), pescado, tomate, pollo, zanahorias, jugo de frutas y plátanos.

4. Existen muchas respuestas correctas pero se espera que los estudiantes prioricen alimentos como frutas, verduras, carnes no procesadas, semillas, entre otros en lugar de comidas procesadas y chatarra.

5. Dormir temprano / Comer sano / Hacer ejercicio / Beber agua / Dormir la cantidad adecuada de horas / Cualquier actividad relacionada con el aseo personal.

6. Un cuerpo sano influye directamente en tu bienestar diario y la manera en la que puedas envejecer. Una buena alimentación y el ejercicio constante favorece que tengamos una circulación y digestión eficientes y una buena fuerza muscular y en los huesos.

7. **Primera parte:** se recomienda beber entre 6 a 8 vasos de agua

Segunda parte: El agua ayuda a mantener la temperatura de tu cuerpo normal y mantenerlo hidratado. También necesitas agua para digerir los alimentos y para eliminar los productos de desecho.

8. Columna izquierda en orden descendente:

- Feliz
- Feliz
- Feliz
- Feliz

Columna derecha en orden descendente:

- Feliz
- Triste
- Triste
- Feliz