

# ORIENTACION-SEGUNDOSAB-OA4-GUIA16-SEMANA16

Objetivo de clase: Diferenciar hábitos de alimentaciones saludables y no saludables, que contribuyen al cuidado de mi cuerpo.

OA4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- rutinas de higiene
- actividades de descanso, recreación y actividad física
- hábitos de alimentación
- resguardo del cuerpo y la intimidad
- la entrega de información personal

Profesora: Marcela Martínez Galaz

**\*Obligatorio**

1. Nombre Completo \*

---

2. Curso: \*

*Marca solo un óvalo.*

2°A

2° B



Niños deseando se encuentren muy bien, junto a sus familiares, quiero que recordemos lo visto en la guía anterior sobre la actividad física y su importancia en nuestra salud y para hoy continuaremos cuidando nuestro cuerpo, pero a través de una alimentación saludable.

Recordemos:

### ¿Qué es la Actividad Física?

La **actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, son unos pocos ejemplos de **actividad física**.

Ejemplos de actividad física:



¡Hoy trabajaremos en.....!



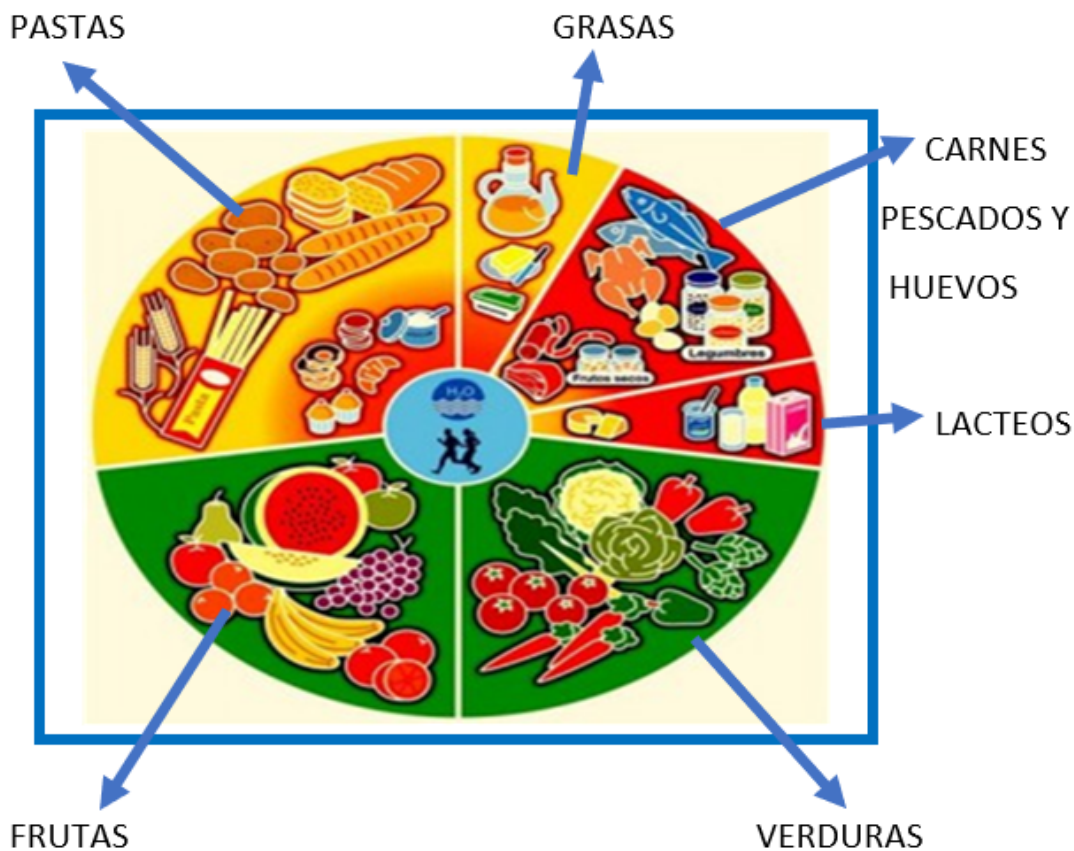
**¡¡¡Alimentación  
Saludable!!!**

## ¿Qué es una alimentación saludable?

Una **alimentación saludable** consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y **tener** energía.

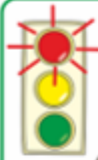
Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, para mantenernos sanos.










Alimentos que debes consumir generalmente.


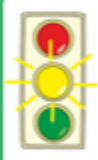










Semáforo de los Alimentos:

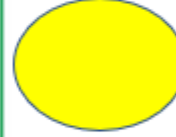
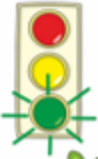
¿Qué puedo comer? Y ¿De qué me debo cuidar?











				
				



Actividades: responde según corresponda.

3. 1.-¿Cuál de los siguientes alimentos es saludable para mi cuerpo? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)



4. 2.-Según el semáforo,¿Qué alimento debo consumir con precaución? \*

1 punto

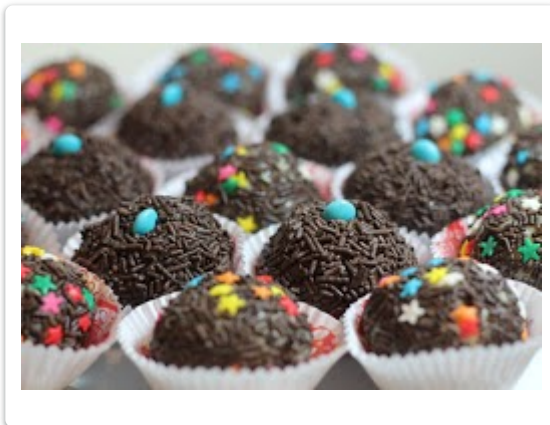
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

5. 3.-Marca solamente los alimentos que son saludables para nuestro organismo. \*

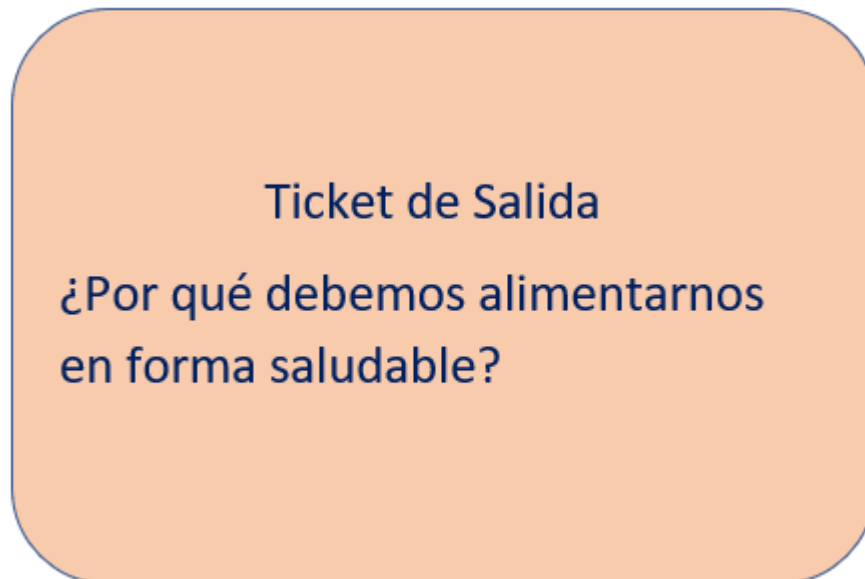
1 punto

*Selecciona todos los que correspondan.*

- leche
- chocolates
- bebidas gaseosas
- agua
- carnes
- huevos
- frutas
- verduras
- pescados
- helados
- galletas dulces

6. Marca la respuesta correcta. \*

1 punto



*Marca solo un óvalo.*

- A) Para estar con sobrepeso.
- B) Para estar sanos y tener energías.
- C) Para dormir y descansar.





¡No olvides comer 4 veces al día y  
recuerda seleccionar aquellos que sean  
saludables!

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios