



GUÍA DE ORIENTACIÓN

Nombre: _____ Curso: 2° _____ Semana 04 al 08 de mayo

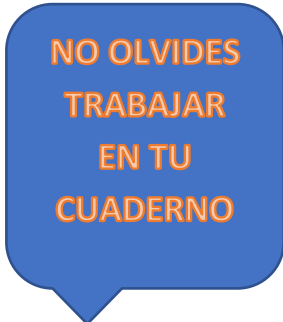
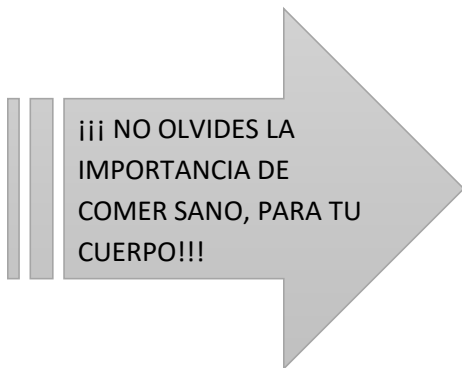
Objetivo clase 3: OA4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal

Actividad:

- **Paso 1:** Debes observar y leer junto a tus padres o alguien de tu familia las siguientes imágenes que te muestran la importancia de comer saludable.
- **Paso 2:** Debes crear una lista en tu cuaderno con los alimentos saludables que debes comer a diario.
- **Paso 3:** Debes realizar un dibujo de algún alimento saludable que tu elijas.

Aprender a comer sano es importante porque:

- 1 Nos permite tener un estilo de vida saludable desde pequeños y disminuye las probabilidades de adquirir enfermedades en nuestra edad adulta. En este punto, los hábitos juegan un papel muy importante.
- 2 Nos enfermamos menos porque nuestro cuerpo se regula naturalmente, nos defiende mejor y nos da los nutrientes necesarios para protegernos.
- 3 La obtención de vitaminas y minerales nos permite tener una mejor concentración, mejorar nuestro estado de ánimo, previene el estrés y el deterioro cognitivo



Pirámide de Alimentación

alimentación.es

