



## GUÍA DE ORIENTACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ Cursos 4° \_\_\_\_\_ Semana 04 al 08 de mayo

**Objetivo Clase 3: OA5** Identificar y practicar en forma autónoma 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; situaciones de potencial abuso; consumo de drogas.

### Actividad:

- **Paso 1:** Debes observar y leer junto a tus padres o alguien de tu familia las siguientes imágenes y reflexionar sobre la importancia de comer sano y beber agua.
- **Paso 2:** En la imagen del tren puedes observar los alimentos que son recomendados para comer y tener una alimentación sana y saludable.
- **Paso 3:** Debes responder en tu cuaderno las preguntas que están al final de la hoja.

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



## Alimentación SAUDABLE

← COMIDA SAUDABLE

→ COMIDA LIXO

 Mazás	 Patacas fritas
 Brócoli	 Hamburguesa
 Legumes	 Hot Dog





# Importancia del agua

El agua es el principal componente del cuerpo humano y es necesaria para que funcione adecuadamente.

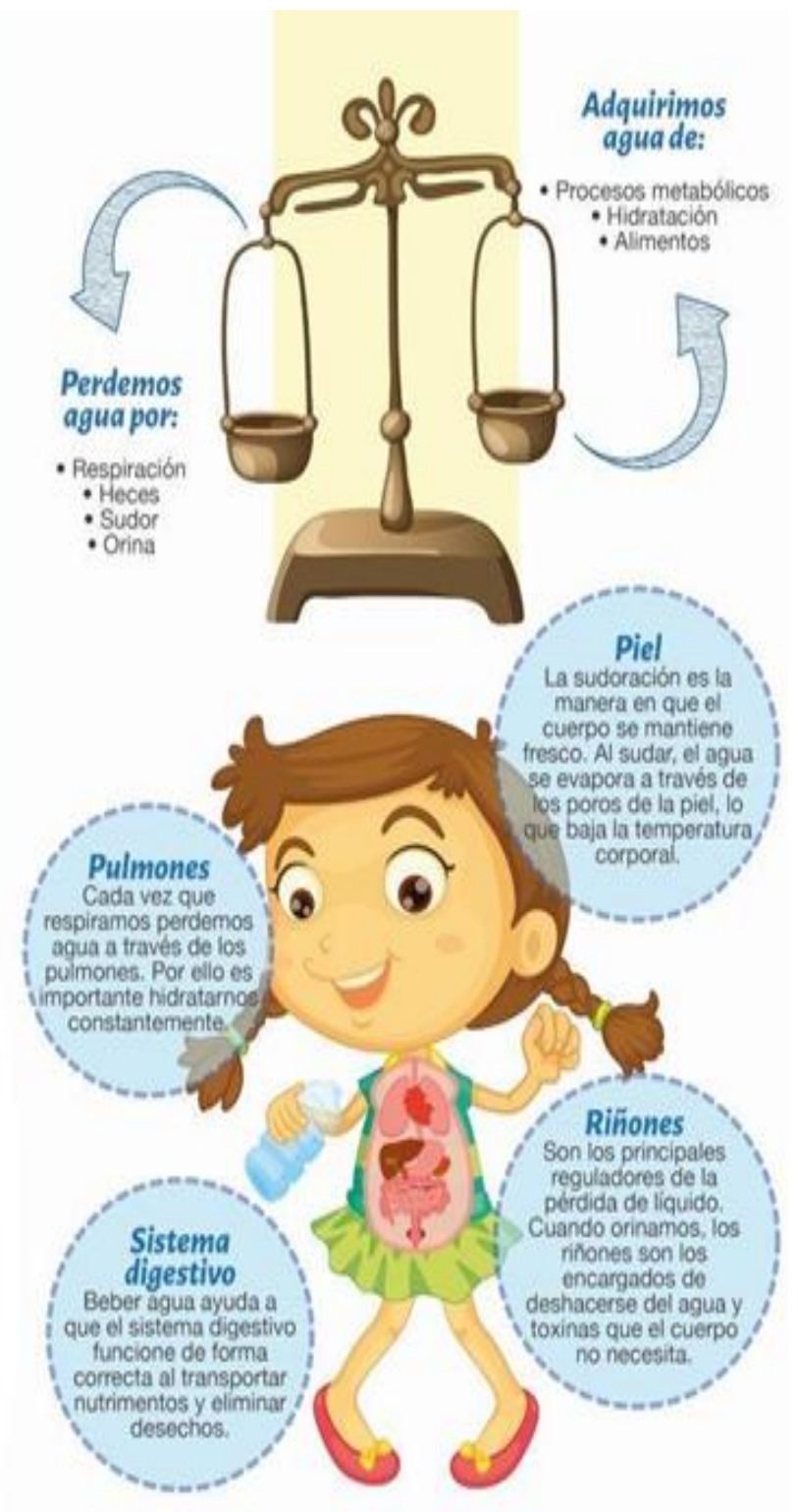
## ¿Sabías que...?

Las frutas, verduras y sopas, son un excelente complemento para asegurar una correcta hidratación en los niños.

Algunos ejemplos de frutas y vegetales que son buena fuente de hidratación: Brócoli, zanahorias, coliflor, apio, pepino, toronja, rábanos, espinacas, fresas, tomates y sandía.

**¡Ojo!** Aunque muchos alimentos son ricos en agua porque contienen entre un 40 y 80%, no son suficientes para abastecer al cuerpo del líquido necesario diario.

RESPONDE EN  
TU CUADERNO,  
NO LO OLVIDES



### Preguntas:

1. ¿Por qué debemos alimentarnos?
2. ¿Por qué es importante comer sano?
3. ¿Qué le pasa a mi cuerpo si yo me alimento mal?
4. ¿Cuáles son los alimentos que me hacen mal?
5. ¿Cuáles son los alimentos que están recomendados para alimentarme?
6. ¿Por qué es importante beber agua?
7. Hace una lista con los alimentos que debes consumir en cada comida  
(EN EL DESAYUNO- ALMUERZO- ONCE O CENA)