



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ORIENTACIÓN”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 33 22 al 26 de noviembre 2020	CURSO: Segundo A y B
OA 4 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.	Unidad 3 Identificar y expresar emociones; promover relaciones interpersonales positivas y de autocuidado.	Habilidades a desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar</li><li>• Aplicar</li></ul>
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar hábitos de alimentos saludables y nombrar conductas que favorecen el cuidado del cuerpo.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Diferencian hábitos de alimentaciones saludables y no saludables.</li><li>• Nombran conductas que contribuyen a cuidar sus cuerpos.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Recuerda que debes ubicarte en un espacio con luz y sin distracción.</li><li>• Coloca sobre la mesa tu lápiz, goma, guía o cuaderno.</li><li>• Lee en voz alta las instrucciones, información y textos presentados en la guía.</li><li>• Escribe el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.</li><li>• Responde las actividades según la indicación entregada.</li><li>• Recuerda enviar tu foto del ticket de salida a tu profesora.</li><li>• Recuerda que, ante cualquier duda, debes comunicarte con tu profesora vía WhatsApp, llamado telefónico o correo institucional.</li></ul>			
Sitio web recomendado: Selección de alimentos saludables <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk">https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk</a>			
Docente: Lorena Troncoso Paula Aliaga	Correo: lorena.troncoso@colegio-pablogarrido.cl paula.aliaga@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 17:00 horas	

**Estimados estudiantes hoy iniciamos la semana 33. Recuerden que cada asignatura es importante y forma parte del conocimiento que cada uno de ustedes debe adquirir. Continúen aprendiendo con responsabilidad y compromiso.**



## ACTIVIDAD 1

- Lee la siguiente información relacionada con alimentación saludable y no saludable.



### ¿SABÍAS TÚ?

Que una **alimentación sana** permite **por** un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y **por** otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

La **OMS** dice que una dieta **saludable** ayuda a protegernos **de** la malnutrición, enfermedades no transmisibles (como la diabetes, las cardiopatías, el cáncer o los accidentes cerebrovasculares).

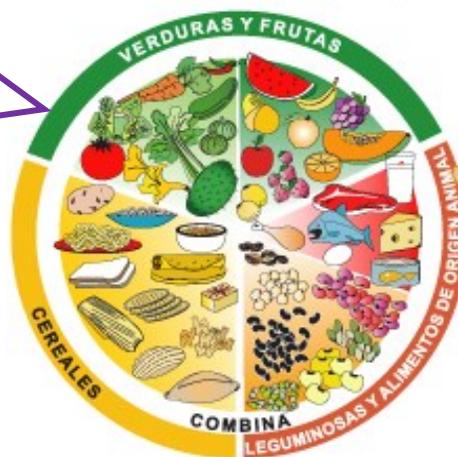
### ¡RECUERDA!

Se entiende como **comida no saludable** a aquellos alimentos que no nutren nuestro cuerpo, sino que lo perjudican. Por ejemplo: la **comida chatarra** genera los siguientes perjuicios en el organismo: Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares debido al excesivo aporte de grasas saturadas y aumentan el colesterol.



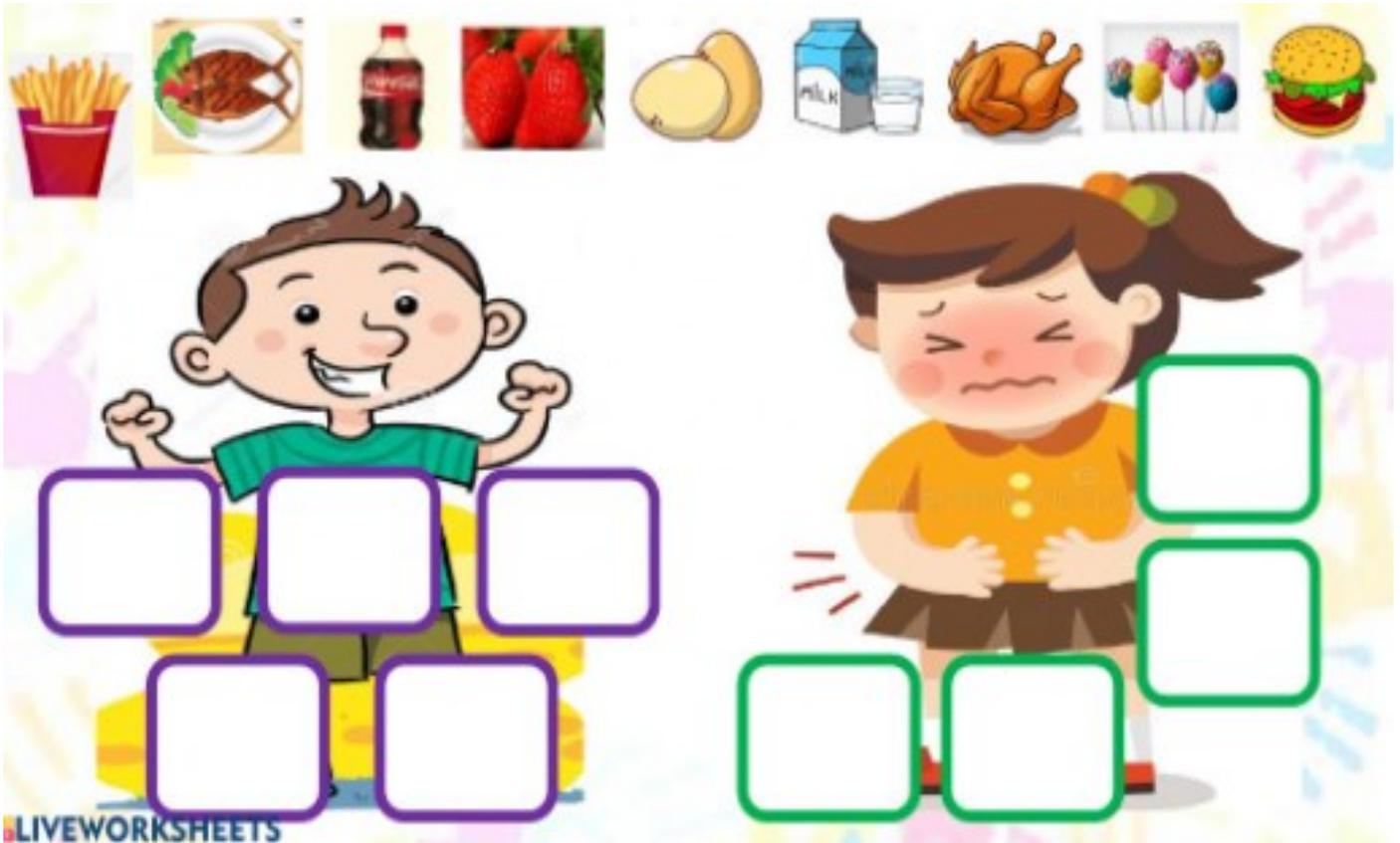
### ¡IMPORTANTE!

Los **hábitos alimentarios saludables**, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud.



## ACTIVIDAD 2

- Observa los alimentos e identifica los alimentos nutritivos y los alimentos chatarras. Al final de tu guía se encuentran los alimentos para que recortes y pegues según corresponda.



## ACTIVIDAD 3

- Lee las siguientes conductas para cuidar el cuerpo. Luego encierra las que tú colocas en práctica.
  1. Lavarse los dientes
  2. Lavarse las manos
  3. Bañarse diariamente
  4. Comer vegetales
  5. Comer carnes
  6. Consumir lácteos (leche o yogurt)
  7. Consumir agua
  8. Dormir suficiente
  9. Realizar ejercicios

## ACTIVIDAD 4---TICKET DE SALIDA.

- Responde según lo aprendido en la clase de hoy.
  1. Completa la tabla con 3 alimentos nutritivos y 3 alimentos chatarra

ALIMENTOS NUTRITIVOS	ALIMENTOS CHATARRA
1.	1.
2.	2.
3.	3.

2. ¿Qué produce en el organismo el consumo de comida chatarra? Responde en la línea.

---

---



IMÁGENES PARA RECORTAR Y COMPLETAR ACTIVIDAD 2

