

**Unidad 03:**

¿Cómo se relacionan los componentes del mundo?

Grado 02 • Ciencias naturales

# ¿Qué significa tener un buen estado de salud y cómo puedo mantenerlo?

Clase: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

## Introducción

Observa la animación y realiza la actividad.



Lucas es un hombre de 35 años que hace muy poco ejercicio y le gusta comer en exceso alimentos con un alto nivel de azúcar y grasas como dulces, hamburguesas, pizzas y gaseosas.



Es por esto que ha subido mucho de peso. Mientras pasea a su perro se cansa y se agita mucho.



Lucas decidió cambiar sus hábitos drásticamente. Ya no comía nada, ni comida rápida, ni verduras, ni frutas, ni carne, ni lácteos. Además hacía ejercicio en exceso, lo que hizo que perdiera mucho peso.



Esto ha llevado a que enferme gravemente y su salud empeore.

Responde, ¿qué acciones de Lucas crees que afectaron su salud?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Objetivo de Aprendizaje**

1. El estudiante estará en capacidad de diferenciar los hábitos de vida saludables de aquellos que pueden deteriorar la salud.

## Actividad 1

### La alimentación y la salud

Los alimentos que consumes brindan a tu cuerpo la energía y los nutrientes que necesitas para crecer y desarrollarte. Pero para obtener dichos nutrientes, debes consumir una dieta balanceada, es decir, que contenga los alimentos necesarios, en las proporciones adecuadas. Los nutrientes pueden ser carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas o minerales. Observa cuáles son los tipos de nutrientes que requiere tu cuerpo (Figura 1).

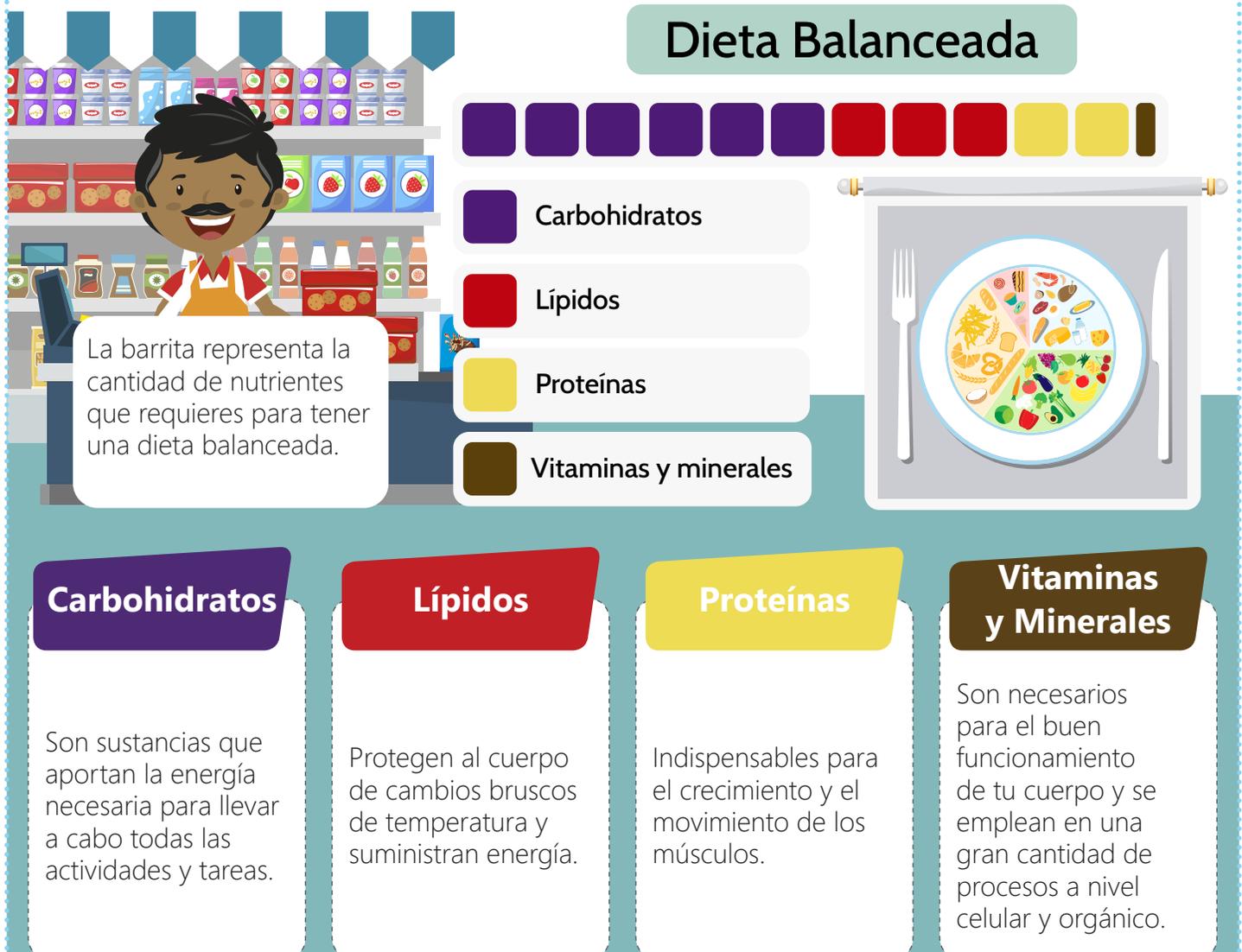


Figura 1: Tipos de nutrientes.

## Grupos Alimenticios

No todos los alimentos te brindan los mismos nutrientes (Figura 2) . Algunos son ricos en vitaminas y minerales y otros aportan una gran cantidad de proteínas y carbohidratos. Observa.

**Grupo 1**

**Cereales, dulces y tubérculos**

Dulces

Cereales

Tubérculos

Son ricos en carbohidratos y proporcionan mucha energía.

**Grupo 2**

**Grasas**

Aceites

Margarinas y Mantequillas

Son fuente de energía para el organismo. Algunas son de origen animal y otras de origen vegetal. Estas son necesarias para la absorción de algunas vitaminas.



### Grupo 3

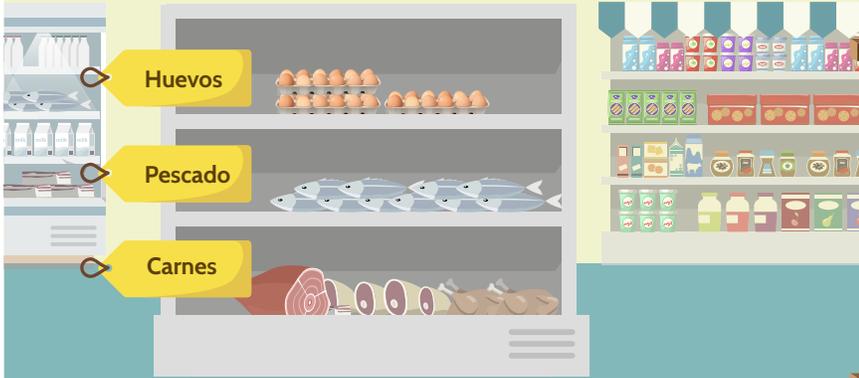


### Derivados Lácteos

Proporcionan proteínas, vitaminas y minerales y previenen enfermedades óseas, digestivas y dentales.



### Grupo 4



### Carnes, Huevos y otros

Son importantes para mantener la masa muscular, ayudar al crecimiento y favorecer la formación y reparación de tejidos y células.



### Grupo 5



### Frutas

Aportan carbohidratos, fibra y mucha agua. Son ricas en vitamina C, que reduce las alergias y previene los resfriados. Favorecen la digestión, ayudan a la regeneración de la piel.

### Verduras

Aportan vitaminas, minerales y la fibra. Mejoran la digestión, purifican la sangre, protegen el corazón y ayudan a eliminar sustancias nocivas del cuerpo.



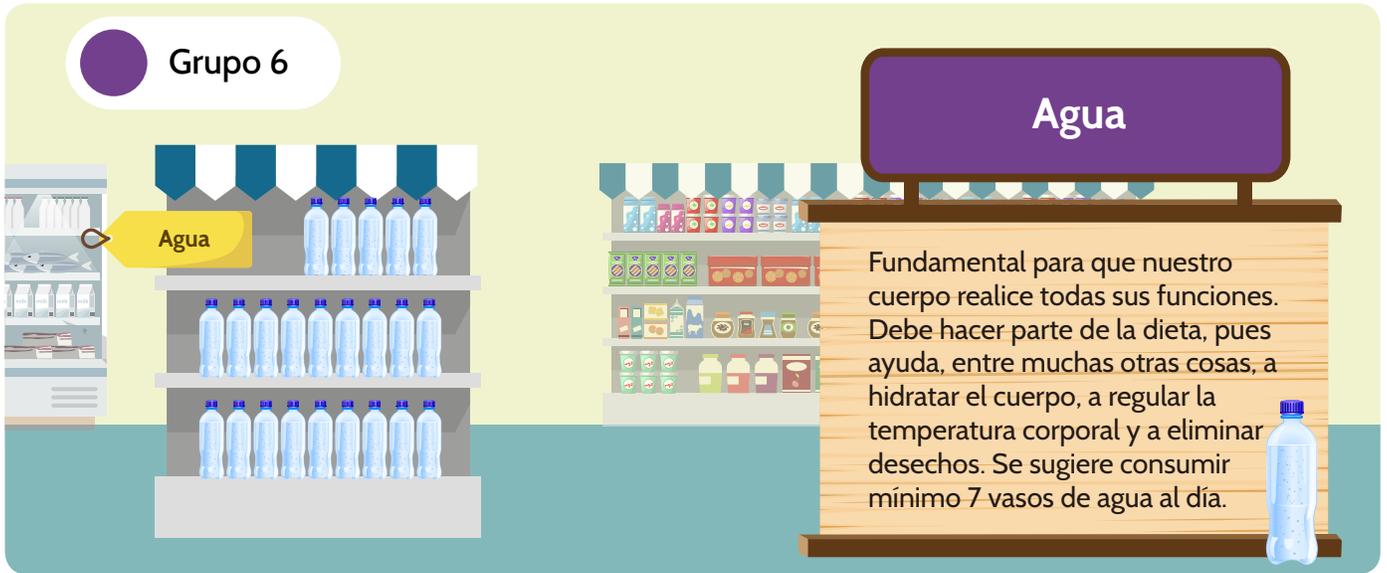


Figura 2: Aporte nutricional de los diferentes alimentos.

### Porciones diarias consumibles

Es importante tener en cuenta qué cantidad de los alimentos que viste anteriormente deberías consumir a diario para seguir una dieta balanceada. Este plato está dividido en 6 partes. Algunas son más gruesas que otras, porque allí van los alimentos que se debería consumir en mayor proporción. Observa las porciones que debes consumir de cada alimento diariamente (Figura 3).

Cuidado: Es recomendable que las mantequillas, margarinas y dulces, solo se consuman ocasionalmente.

Para tener una dieta balanceada debes comer las siguientes raciones:

- Mínimo 1 litro de agua al día.
- 4-6 raciones de pan, cereales, arroz, pasta y papa al día.
- 3 raciones de frutas y verduras al día.
- 3-4 raciones de derivados lácteos: queso, leche al día.
- 3-5 raciones pequeñas de grasas saludables
- 2-3 raciones de carne, huevos y legumbres semanalmente.

Figura 3: Porciones diarias de alimentos que se deben consumir para tener una dieta balanceada.

1 Selecciona los beneficios que brindan las frutas y las verduras.

### Verduras

- Proporcionan grandes cantidades de agua para nuestro cuerpo.
- Tienen alto contenido de grasa.
- Fortalecen el sistema inmune de nuestro cuerpo y nos ayudan a prevenir alergias y resfriados.

### Frutas

- Aportan vitaminas y minerales.
- Mejoran la digestión.
- Ayudan a eliminar toxinas de nuestro cuerpo.
- Retrasan el envejecimiento.

2 Selecciona los alimentos que ayudan a proteger los huesos.





## Socialización



### Actividad 2

#### El ejercicio físico

Es importante realizar actividad física. En personas de 5 a 17 años, esta debe ser mínimo de 60 minutos diarios, al menos 3 veces a la semana. Para reducir el riesgo de lesiones es conveniente seguir las siguientes etapas.

#### 1 Calentamiento

Este debe durar entre 10 y 15 minutos. Es importante porque activa y adapta el cuerpo a las condiciones del ambiente, de no hacerse puede ocasionar malestar general como mareo y dolores de cabeza

#### 2 Estiramiento

Esto debe hacerse antes y después de iniciar la rutina de ejercicios. Antes de iniciar la actividad física ayuda a preparar los músculos para el movimiento y disminuye el riesgo de lesiones. Hacerlo al finalizar relaja los músculos y evita dolores posteriores.

#### 3 Rutina física

Recuerda hidratarte antes, durante y después de cualquier actividad. Esto permite reponer el agua que se pierde en la sudoración. De no hacerse puede generar fatiga, mareos, náuseas, dolores en diferentes partes del cuerpo, boca seca y sed intensa.



La actividad física combinada con una alimentación adecuada trae muchos beneficios:

- Desarrollar huesos, músculos y articulaciones sanas.
- Tener corazón y pulmones sanos.
- Coordinar mejor los movimientos.
- Mantener un peso saludable.
- Conservar tu salud mental, dado que ayuda a controlar la ansiedad y la tristeza.



**1** Lee las instrucciones y realiza las actividades.



- Organicen grupos de trabajo.
- Cada grupo elige uno de los casos y lo discute.
- Resuelvan las actividades relacionadas y preséntenlas al resto de la clase.

2 Escribe la información solicitada en cada uno de los casos.

**Síntomas:**

- Huesos débiles.
- Durante la actividad física siente mareos.

# Caso 1

Los síntomas del paciente se deben posiblemente a:

- 1.
- 2.



Las posibles soluciones al problema son:

1. Consumir una dieta rica en , que se encuentran en alimentos como: ,  y .
2. Durante la actividad física tener en cuenta:  

---

---

---

**Síntomas:**

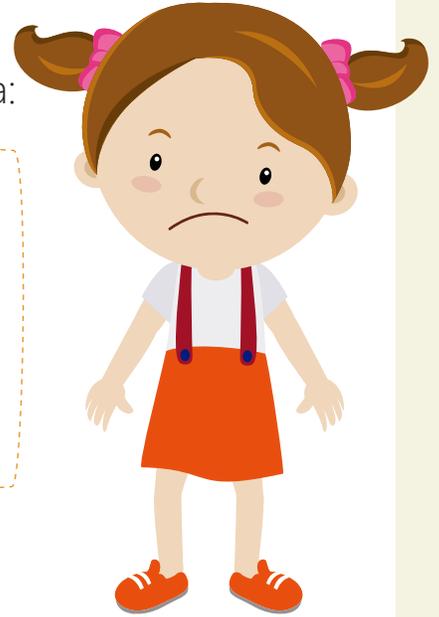
- Crece poco.
- Durante la actividad física mantiene la boca seca.

## Caso 2

Los síntomas del paciente se deben posiblemente a:

1.

2.



Las posibles soluciones al problema son:

1. Consumir una dieta rica en , que se encuentran en alimentos como: ,

y .

2. Durante la actividad física tener en cuenta:

---

---

---

**Síntomas:**

- Falta de energía.
- Después de la actividad física siente dolores musculares muy fuertes.

## Caso 3

Los síntomas del paciente se deben posiblemente a:

1.

2.



Las posibles soluciones al problema son:

1. Consumir una dieta rica en , que se encuentran en alimentos como: ,

y .

2. Durante la actividad física tener en cuenta:

---

---

---

**Síntomas:**

- Se resfría muy seguido.
- Durante la actividad física siente mareos y mucha sed.

## Caso 4

Los síntomas del paciente se deben posiblemente a:

1.

2.



Las posibles soluciones al problema son:

1. Consumir una dieta rica en , que se encuentran en alimentos como: ,

y .

2. Durante la actividad física tener en cuenta:

---

---

---

**Síntomas:**

- No presenta ningún síntoma

## Caso 5

El paciente tiene un buen estado de salud gracias a hábitos como:

1.

2.



### Resumen

1 Lee la situación.

Darío es un niño de 13 años que sufre de obesidad. Imagina que eres su entrenador físico y realiza las actividades.



2 Imagina que acompañas a Darío a comprar sus alimentos. Escribe en el recuadro del carro grande los alimentos que debe consumir Darío en mayor proporción y en el recuadro del carro pequeño, los que debe consumir en menor proporción para tener una dieta balanceada.



3 Marca con una **x** las recomendaciones de actividad física que ayudan a Darío a tener un buen estado de salud.

- Hidrátate durante la actividad física.
- No hagas ejercicio en exceso.
- Nunca estires después de ejercitarte.
- Aliméntate bien para tener la energía necesaria para realizar ejercicio.



- Calienta antes de empezar tu rutina.
- Estira antes y después del ejercicio.
- No uses protección si realizas deportes de riesgo.
- Haz ejercicio todos los días durante 7 horas.

4 Escribe 3 ideas que resuman los principales temas tratados en este Lo.

1

2

3

 **Tarea**

1 Haz una lista de los alimentos y las porciones que consumes en un día habitual.



Tipo de alimento	Porciones diarias

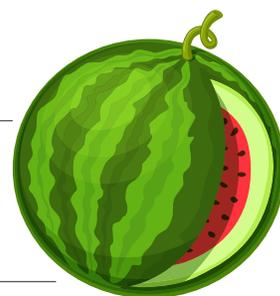
2 Responde las preguntas.

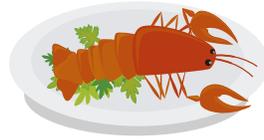
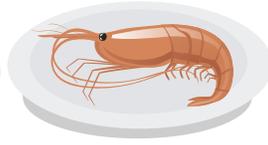
- ¿Te estas alimentando de manera balanceada? Explica

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





- ¿Qué otros alimentos deberías consumir con más frecuencia?

---

---

---

- ¿Qué actividades físicas realizas y cuánto tiempo dedicas a cada una?

---

---

---

- ¿El tipo de ejercicio físico que realizas y el tiempo que dedicas a este es conveniente para ti? Explica.

---

---

---

