



GUIA DE APRENDIZAJE – NUTRICIÓN Y SALUD.

Nombre:	Fecha: Semana 6, del 04 al 08 de mayo	Curso: 7ºA
OA 4	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	
Indicador(es):	Llevan a cabo una autoevaluación de las opciones nutricionales que eligen y que contribuyen a la salud.	

Observa y coloca mucha atención con el siguiente video, ya que en él se encuentran las repuestas a las 12 siguientes preguntas. Las cuales debes contestar y registrar en tu cuaderno.

<https://www.youtube.com/watch?v=wRXZafwEyuA>

En la siguiente hoja encontraras una encuesta de autoevaluación de nutrición y salud, en la cual se pide que contestes con mucha honestidad. Posteriormente te enviare la guía de corrección para que evalúes las respuestas.

Esta es una autoevaluación, encierra en un círculo con lápiz rojo tu elección.

S= SIEMPRE, CS=CASI SIEMPRE, AV=A VECES, CN=CASI NUNCA, N=NUNCA.

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida. S- CS- AV -CN- N
2. Consumo mucha azúcar. S- CS- AV- CN- N
3. Como frutas de todo tipo y color. S- CS- AV -CN- N
4. Consumo mis comidas con mucha sal. S- CS- AV- CN- N
5. Consumo queso, yogures y leche. S- CS- AV- CN- N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas. S- CS- AV- CN- N
7. Tomo mucha agua potable durante el día. S- CS- AV- CN- N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla. S- CS- AV- CN- N



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

Eduardo Enrique Farías Román
Educación Física y salud

- | | |
|---|------------------|
| 9. Evito las bebidas que contengan alcohol. | S- CS- AV- CN- N |
| 10. Desayuno diariamente. | S- CS- AV- CN- N |
| 11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas. | S -CS- AV- CN- N |
| 12. Consumo pan, cereales integrales y pastas. | S- CS- AV- CN- N |

De acuerdo a la contingencia de salud que nos encontramos en estos momentos en Chile, quiero invitarte a reflexionar y que compartas tus inquietudes contestando algunas preguntas:

- 1.- ¿Que sabes de esta pandemia que nos está afectando como país?
- 2.- ¿Cuáles son las medidas higiénicas que hay que tener para no contagiarse y transmitir el virus?
- 3.- ¿Cuáles son las medidas de seguridad y cuidado que han adoptado en tu casa?
- 4.- Imagina que volvemos a clases, ¿Cómo propones ejecutar una clase y cuáles son las medidas que deberíamos tener para no estar en peligro de contagio?

Recuerda registrar tus respuestas y conclusiones en tu cuaderno, responde en forma tranquila y mesurada.

Cuídate, ánimo y pronto nos veremos.