

“Vida Saludable”

ESC. SEC. GRAL. #3 LAZARO CÁRDENAS.
SEGUNDO TRIMESTRE

Ficha de trabajo PRIMER GRADO. DICIEMBRE



Énfasis: Reconocer mitos y verdades acerca de la alimentación, actividad física e higiene.



HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE



A través de la historia de nuestra sociedad, se tiene información que se toma como verdad, aunque no tenga un fundamento sólido, pero lo tomamos como verdad porque ha pasado de generación en generación.

Nuestra alimentación debe estar basada en el plato del bien comer, en donde si recuerdas es importante consumir todos los grupos alimenticios; carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas. Tomando en cuenta las proporciones recomendadas, si nos excedemos en el consumo de alguno de estos grupos o eliminamos alguno de nuestra dieta diaria causaríamos un desequilibrio en nuestro organismo.

La higiene es de suma importancia y en especial ahora que estamos viviendo en tiempos de pandemia, aunque mantener siempre nuestra casa limpia y ventilada disminuye la posibilidad de contraer enfermedades, ahora más que nunca debemos mantener además higiene personal.



IDENTIFICA LA VERDAD O EL MITO

Identifica si lo que se escribe en los siguientes textos es **VERDAD** o **MITO**.

- | | |
|---|--------------------------|
| 1.- Comer pan engorda: | 1. <input type="text"/> |
| 2.-No debo beber agua durante la comida: | 2. <input type="text"/> |
| 3.-Es saludable hacer dietas de moda que me recomiendan mis amigas para bajar de peso: | 3. <input type="text"/> |
| 4.-La fruta solo debe consumirse en el desayuno: | 4. <input type="text"/> |
| 5.-La miel engorda más que el azúcar: | 5. <input type="text"/> |
| 6.- Debemos eliminar de nuestra dieta los carbohidratos para perder peso: | 6. <input type="text"/> |
| 7.-Si como de todo pero poquito, no engordo: | 7. <input type="text"/> |
| 8.- Si me voy a dormir sin cenar, bajo de peso: | 8. <input type="text"/> |
| 9.-Mantener actividad física es muy caro: | 9. <input type="text"/> |
| 10.-Si sudo mucho bajo de peso: | 10. <input type="text"/> |
| 11.-Por naturaleza los niños y adolescentes tienen mayor energía: | 11. <input type="text"/> |
| 12.- La actividad física solo es necesaria para las personas que viven en las ciudades: | 12. <input type="text"/> |
| 13.-Si hago ejercicio en exceso es mejor para mi salud: | 13. <input type="text"/> |
| 14.- Si hago ejercicio y dieta estricta, bajo de peso más rápido: | 14. <input type="text"/> |
| 15.- El ejercicio que hacen mis amigas o familiares también es bueno para mi: | 15. <input type="text"/> |
| 16.-Si hago mucho ejercicio puedo comer todo lo que quiera aunque no sea saludable: | 16. <input type="text"/> |
| 17.-Las enfermedades de tipo respiratorio tienen más contagios a través de las manos: | 17. <input type="text"/> |
| 18.- El alcohol y gel sustituyen el agua y jabón: | 18. <input type="text"/> |
| 19.- Debo mantener limpia y ventilada mi casa para evitar enfermedades: | 19. <input type="text"/> |
| 20.- Cuando salgo debo usar cubrebocas, mantener sana distancia y lavarme frecuentemente las manos: | 20. <input type="text"/> |