

Un estilo de vida saludable



Contenido curricular indispensable: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.



Antes de empezar

1. Explica qué crees que le pasaría a tu cuerpo si dejaras de beber agua.

2. Escribe dos hábitos que te ayuden a mejorar tu salud.

3. Marca con una ✓ las señales que tu cuerpo puede dar en caso de presentar deshidratación.

<input type="checkbox"/> Poca sed	<input type="checkbox"/> Piel reseca	<input type="checkbox"/> Orina oscura
<input type="checkbox"/> Piel suave	<input type="checkbox"/> Orina clara	<input type="checkbox"/> Mucha sed

4. Une la sustancia que contiene agua con la función que le corresponde en el cuerpo.

Sangre	Mediante el aparato excretor ayuda a desechar algunas sustancias que el cuerpo no necesita.
Saliva	Participa en el sistema circulatorio repartiendo los nutrimentos a todas las células del cuerpo.
Orina	Ayuda a regular la temperatura del cuerpo mediante la transpiración.
Sudor	Transforma los alimentos en la boca para que se forme el bolo alimenticio.



Repaso lo que aprendí

El agua: líquido indispensable para la vida

Todos los seres vivos están conformados por una gran cantidad de agua; esta constituye 60% de la masa de una persona, ya que es parte importante del medio interno que rodea los tejidos.

Algunas de las funciones del agua en el organismo son:

- Regula la temperatura corporal.
- Forma parte esencial de las células y líquidos del cuerpo humano (sangre, saliva, orina, linfa, sudor, lágrimas).
- Transporta nutrientes hasta las células y desechos hacia los órganos de excreción.
- Facilita la digestión; ayuda a movilizar los alimentos y extraer los nutrientes.
- Lubrica los huesos y evita lesiones por fricción entre ellos.

El agua simple potable es la que se puede beber y tiene las siguientes características:

- Libre de organismos dañinos para la salud.
- No contiene sustancias tóxicas.
- Es clara, transparente y no tiene sabor ni color.

Se recomienda que las personas beban de seis a ocho vasos de agua simple potable al día y que reduzcan la ingesta de bebidas azucaradas para evitar enfermedades como la obesidad.



1. ¿Qué cantidad de agua contiene tu cuerpo? Considera tu peso y haz los cálculos necesarios en el espacio indicado.



Mi peso (kg)	
Peso de agua (kg)	

- Colorea en la silueta la parte que corresponde al agua.

Cálculos matemáticos

2. Responde.

- a) ¿Qué debes hacer para compensar la pérdida de agua cuando haces ejercicio?

- b) ¿Qué consecuencias puede tener no beber la cantidad de agua que el cuerpo necesita?

Hábitos saludables y dieta correcta

La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social. Para conservarla, las personas deben tener un estilo de vida saludable.

En este sentido, es indispensable la adopción de los siguientes hábitos:

- Mantener una dieta correcta
- Consumir agua simple potable
- Realizar actividad física
- Descansar y tener espacio para el esparcimiento

Adoptar un estilo de vida saludable es una decisión que debe tomarse de manera personal, libre e informada, pues, aunque cada persona es responsable de cuidar su salud, es necesario que tenga acceso a información acerca de las enfermedades y cómo prevenirlas.

El principal referente para tener una dieta correcta es el Plato del bien comer. Al utilizarlo en casa o en la escuela, se tiene la posibilidad de elegir los alimentos de una forma fácil y rápida para preparar el desayuno, la comida o la cena, además del refrigerio escolar.

1. Analiza el Plato del bien comer y completa las frases con las palabras suficientes, muchas y poca.



Para tener un estilo de vida saludable:

- Debo comer _____ verduras y frutas; _____ cereales que puedo combinar fácilmente con leguminosas.
- También tengo que consumir leguminosas y alimentos de origen animal en _____ cantidad.

Aprende en casa

bit.ly/3JctyWf

2. Rodea las características de una dieta correcta.

- Los nutrimentos se encuentran en la proporción adecuada.
- Tiene alimentos de todos los grupos.
- Es higiénica.
- Tiene muchos carbohidratos y proteínas, grasas y vitaminas.
- Incluye agua simple potable en cantidad suficiente.

3. Subraya la opción correcta.

- ¿Quién puede orientar de manera correcta la adopción de hábitos que ayuden a evitar el sobrepeso?
 - a) Un maestro
 - b) Un entrenador
 - c) Un médico
 - d) Un cocinero

- Si una persona desea comenzar a ejercitarse, ¿quién puede ayudarla de mejor manera para no dañar su cuerpo?
 - a) Un amigo
 - b) Un entrenador
 - c) Un maestro
 - d) Un psicólogo

4. Escribe **R** (responsable) o **I** (irresponsable), según la actitud de cada menor.

- “Papá, no compres fruta, al cabo que no me la voy a comer”.
- “Mejor me como lo que mi mamá me preparó, porque sé que está limpio”.
- “No me gusta ponerme el cinturón de seguridad, ya que me resulta incómodo”.
- “No necesito el casco para patinar, porque soy muy hábil; además se ve ridículo”.
- “No me gusta desvelarme, porque al siguiente día me siento agotado y como sonámbulo”.
- “Me gusta el refresco, pero prefiero tomar agua simple porque es saludable”.
- “Me gusta mucho hacer ejercicio, no solo en la escuela, también cuando estoy en casa”.



Quiero saber más

Un estilo de vida saludable abarca muchas áreas, para conocerlas te sugerimos ver: bit.ly/3vhEVXv

5. Marca con una **✓** los recuadros de las acciones según la frecuencia con que las realizas.

Acción	¿Con qué frecuencia la realizas?		
	Nunca	A veces	Siempre
Uso cinturón de seguridad cuando viajo en automóvil.			
Tomo agua simple potable en lugar de refresco.			
Como al menos una porción de frutas y verdura al día.			
Uso los puentes peatonales para cruzar las avenidas.			
Uso calzado adecuado para practicar deporte.			
Me lavo bien las manos después de ir al baño.			
Me cepillo los dientes antes de dormir.			

Para profundizar en este aprendizaje, puedes consultar:

Libro de texto gratuito (LTG), sexto grado, páginas 25 a 28.