



DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN
DE EDUCACIÓN MUNICIPAL

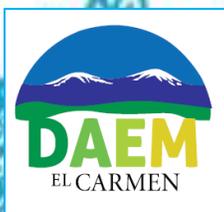
Cuadernillo Aulas del Bien Estar

7° a 8° básico

PROGRAMAS

CONVIVENCIA ESCOLAR
NUTRICIÓN Y VIDA SANA
SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GÉNERO

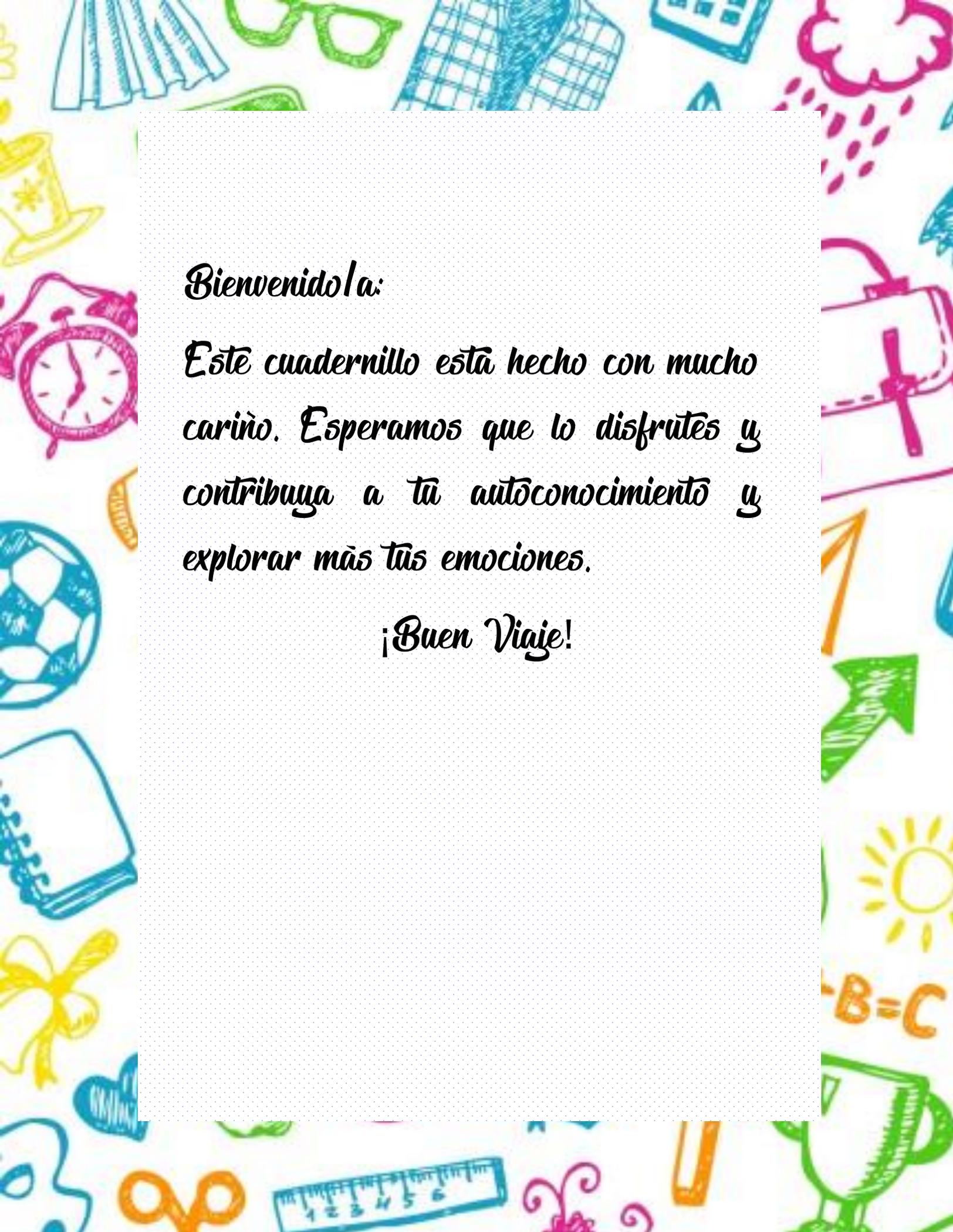




CUADERNILLO DE ACTIVIDADES ABE 7° A 8° BÁSICO

Convivencia Escolar Comunal

Ps. Marcela Mardones Contreras



Bienvenida:

Este cuadernillo está hecho con mucho cariño. Esperamos que lo disfrutes y contribuya a tu autoconocimiento y explorar más tus emociones.

¡Buen Viaje!



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

(OBJETIVOS)



Reconocer e identificar emociones propias



Percibir fortalezas y debilidades en sí mismo/a



**EJE: CONCIENCIA DE SÍ
MISMO**

Actividad: ¿Cómo soy?

Completa la ficha autobiográfica:

Nací en: _____

Vivo en: _____

Tengo: _____ **Hermanos.**

Vivo con: _____

Mi animal favorito: _____

Mi color favorito: _____

Mi mejor amigo/a: _____

Hago muy bien: _____

Mi comida favorita: _____

Mi música favorita: _____

El día más feliz de mi vida fue: _____

porque ocurrió: _____

Mi profesor/a es: _____

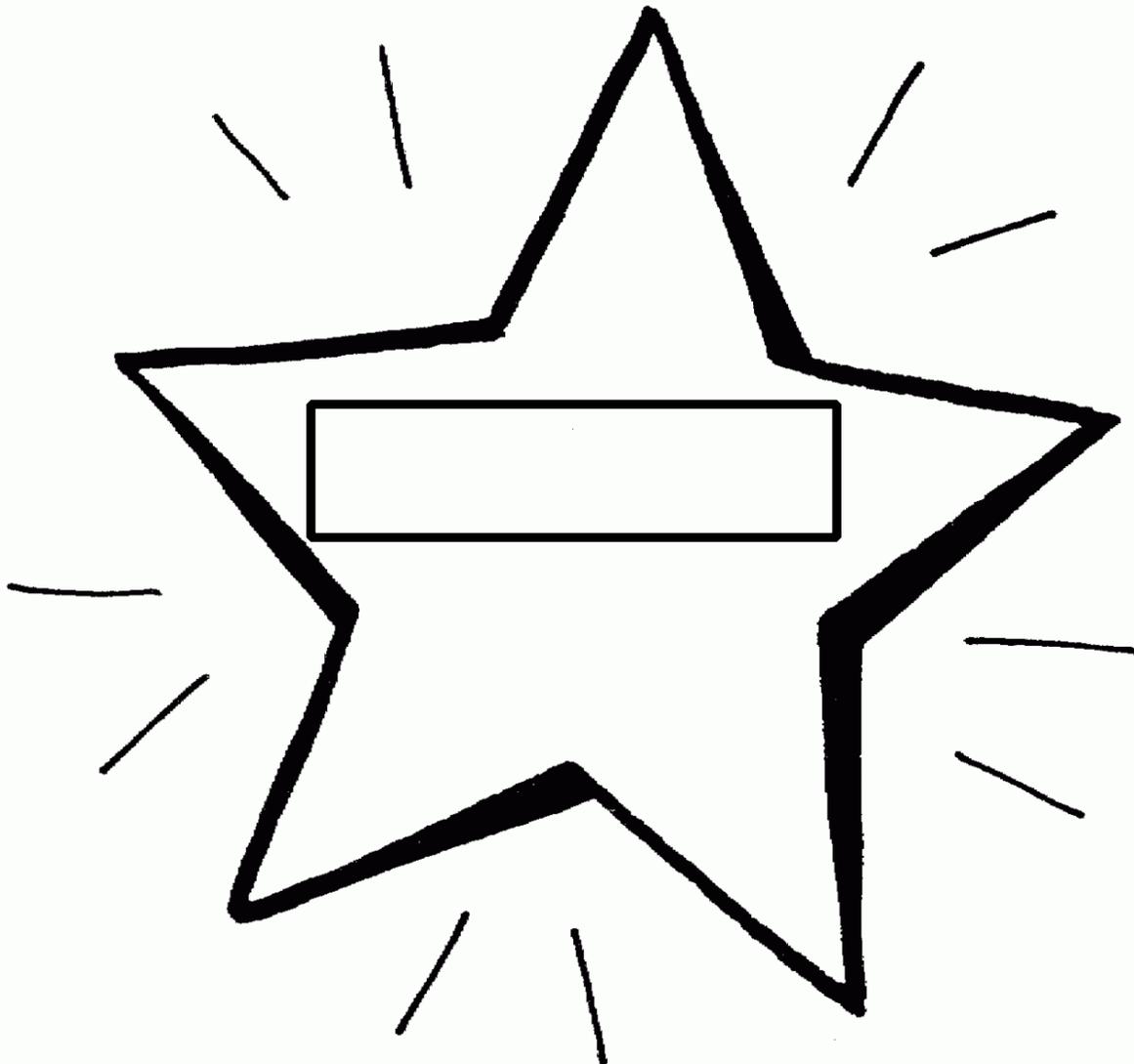




EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Actividad: Elogiarse.

Anota tu nombre al centro de la estrella y alrededor escribe características positivas de ti mismo. Te puedes ayudar leyendo el listado al final de la hoja.



Simpático	Alegre	Buen amigo/a	Solidario/a	Colaborador/a	Inteligente
Chistoso/a	Valiente	Buen compañero	Sensible	Esforzado/a	Perseverante
Puntual	Deportista	Creativo/a	Leal	Tierno/a	Respetuoso/a
Responsable	Honesto/a	Cariñoso/a	Ordenado/a	Juguetón/a	Observador/a



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Actividad: Reconozco mis emociones, piensa en las situaciones, personas o recuerdos que te hacen sentir así:

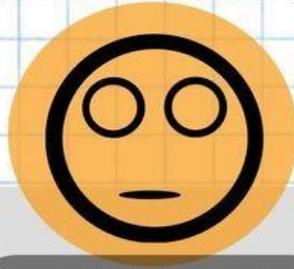
¿QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ?

@LapizDeELE



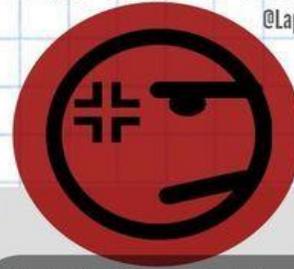
Feliz. Contento/a. Alegre.

.....
.....
.....



Sorprendido/a. Asombrado/a.

.....
.....
.....



Enfadado/a. Cabreado/a. Furioso/a.

.....
.....
.....



Avergonzado/a. 'Cortado/a'.

.....
.....
.....



Asustado/a. Miedoso/a.

.....
.....
.....



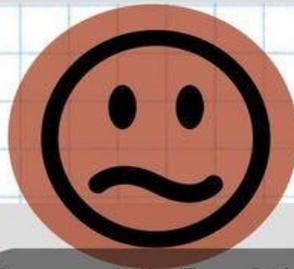
Triste. 'Depre'. Apenado/a

.....
.....
.....



Tranquilo/a. Despreocupado/a.

.....
.....
.....



Preocupado/a. 'Rayado/a'.

.....
.....
.....



Decidido/a. Seguro/a.

.....
.....
.....



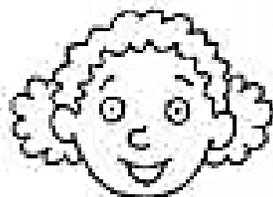
EJE: CONCIENCIA DE SI MISMO

Actividad: Identifico mis reacciones a cada situación.

1 Completa.



Tengo miedo a _____



Me da alegría _____



Me enfado por _____



Me pone triste _____



Me sorprende _____



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Actividad: Explorando la Alegría

1. ¿Cuáles son expresiones de **alegría**? Subráyalas.

- Golpear la pared Llorar dar saltos Apretar los dientes
reír a carcajadas Querer estar solo Sonreír Temblar
Esconderse Gritar a los demás Sentir mucha energía abrazar

2. Pregunta a dos personas cómo expresan su alegría y anótalo:

3. Completa las frases con palabras de la familia de la alegría:

- ✚ Mi hermano ríe mucho. Es muy
- ✚ Saluda a la tía, se pondrá
- ✚ Estoy contenta con tu éxito, me siento por ti.
- ✚ Vamos de excursión, cantando y riendo sin parar.
- ✚ Me Mucho volver a ver a mis compañeros.
- ✚ Esta canción es mi favorita, que escucharla.



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Actividad: Explorando la ira

1. Observa la siguiente imagen y responde las preguntas:



✓ **Qué emociones se reflejan en los personajes:**

✓ **En qué se nota lo que están sintiendo, menciona al menos 3 elementos corporales:**

2. Marca con color verde las que serían respuestas positivas ante la ira o enojo y de color rojo aquellas respuestas que pueden causar daño a otros o nosotros mismos:

Hablar Escribir golpear la pared insultar a otros Aislarse

Golpear una almohada Hacer como que no pasa nada Culpar a otros

Hablar con alguien de confianza Salir a correr Gritar al aire libre

Descargar mis sentimientos en las redes sociales Hablar con un desconocido

Evadir mis sentimientos haciendo otras cosas Salir a caminar



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Actividad: Explorando el Miedo

1. Une cada palabra relacionada con el miedo, con su significado:

Recelo	Susto repentino causado por un imprevisto
Alarma	Miedo muy intenso
Terror	Miedo acompañado de desconfianza
Sobresalto	Inquietud causada por un riesgo próximo
Alerta	Dolor, sufrimiento, molestia, deterioro
Peligro	Estado de vigilancia y atención
Daño	Comprobación atenta de algo
Control	Posibilidad de que ocurra algo malo

2. Lee la situación. Luego elige la oración que mejor la resume. Marca con una X:

Cuando era más pequeña, me daba mucho miedo que se inundara la casa. Incluso tenía pesadillas. Se lo conté a mi papá y él me explicó muchas cosas. Me explicó por qué es difícil que haya inundaciones y me informó de cómo actuaríamos en caso de inundación.

Lucía

Lucía debe recurrir a su papá cada vez que tiene miedo.

Lucía superó su miedo informándose sobre lo que lo causaba.

Lucía evita las situaciones que le dan miedo.



EJE: CONCIENCIA SOCIAL

(OBJETIVOS)



**Reconocer e identificar
emociones en los demás**



**Establecer nociones sobre
el impacto de nuestros
actos sobre los demás**



EJE: CONCIENCIA SOCIAL

Actividad: "Reconozco las emociones de los demás":

¿Qué emoción siente cada uno? Escribe:

Alegría

Tristeza

Miedo

Enfado

Sorpresa

¡Es horrible, estoy asustado!



Mi hermanito está en el hospital



No me esperaba algo así de María



¡Deja ya de molestarme!



¡Qué bien! ¡Mañana nos vamos de excursión, lo pasaremos genial!





EJE: CONCIENCIA SOCIAL

Actividad: "Me preocupo por los demás"

1 ¿Qué les dirías a estos niños? Marca.



- ¿Que pasa?
- No te enfades.
- La culpa la tienes tú.

- Lloras por nada.
- ¿Puedo ayudarte?
- ¿Por qué lloras?



2 Completa.

Si un compañero está enfermo, nos sentimos

Si un compañero está contento, nos sentimos

también



EJE: CONCIENCIA SOCIAL

Actividad: "Yo siento, tu sientes, todos sentimos"

1. Observa la imagen y responde las preguntas



¿Quiénes están alegres?

¿Quiénes están tristes?

¿Por qué se sentirá triste?

¿Qué podrías hacer para ayudar a quien esté pasando esta situación?



EJE: CONCIENCIA SOCIAL

Actividad: "Ayudo a los demás"

1. Relaciona las personas a las que ayudas y las situaciones en las que las puedes ayudar, uniendo con una línea:

A mis padres

Les presto la pelota

A mis hermanos

La respeto

A mis abuelos

Acompaño al más pequeño

A mis amigos

Ordeno mi pieza

A mis compañeros

Les doy las gracias cuando me acompañan a casa

A mi profesora

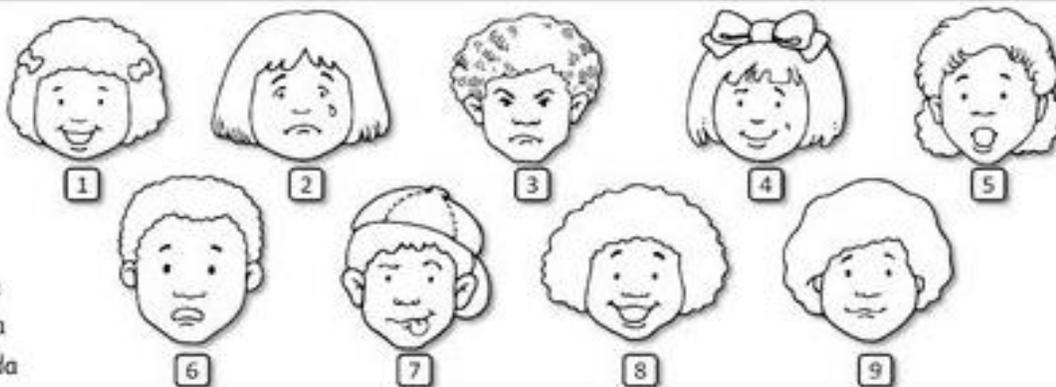
Les acerco las cosas

A otras personas, como vecinos

Los defiendo

2. Completa el crucigrama de las emociones, ayudándote con los rostros relacionales con las palabras del lado izquierdo y ubícalas en los casilleros del crucigrama según correspondan:

triste
tímida
alegre
estúpido
asustado
enfadado
sorprendida
avergonzada
entusiasmada



Observa las imágenes y completa el crucigrama con las palabras que expresan los sentimientos. Finalmente, utiliza las letras en los círculos para descubrir una frase secreta.

- ¿Cómo te sientes?



**EJE: CONCIENCIA
SOCIAL**

Actividad: "Sopa de emociones"

Busca en la sopa de letras las emociones que aparecen en el listado, luego elige la que más represente cómo te sientes hoy y escribe que haces cuando te sientes así:



Ternura
Miedo
Orgullo
Disgusto
Amor

Entusiasmo
Vergüenza
Comprensión
Timidez
Tristeza

Sorpresa
Envidia
Ira
Felicidad
Coraje

¿QUÉ SIENTO HOY?

¿QUÉ ME GUSTA HACER CUANDO ME
SIENTO ASÍ?



**EJE: CONCIENCIA
SOCIAL**

**Actividad: "El superpoder de
leer la mente"**

**Relaciona las imágenes con las expresiones de
sensación física**



tener sueño



tener frío



estar cansado



tener calor



tener sed



tener hambre

**¡Apuesto
que
adivinas!**

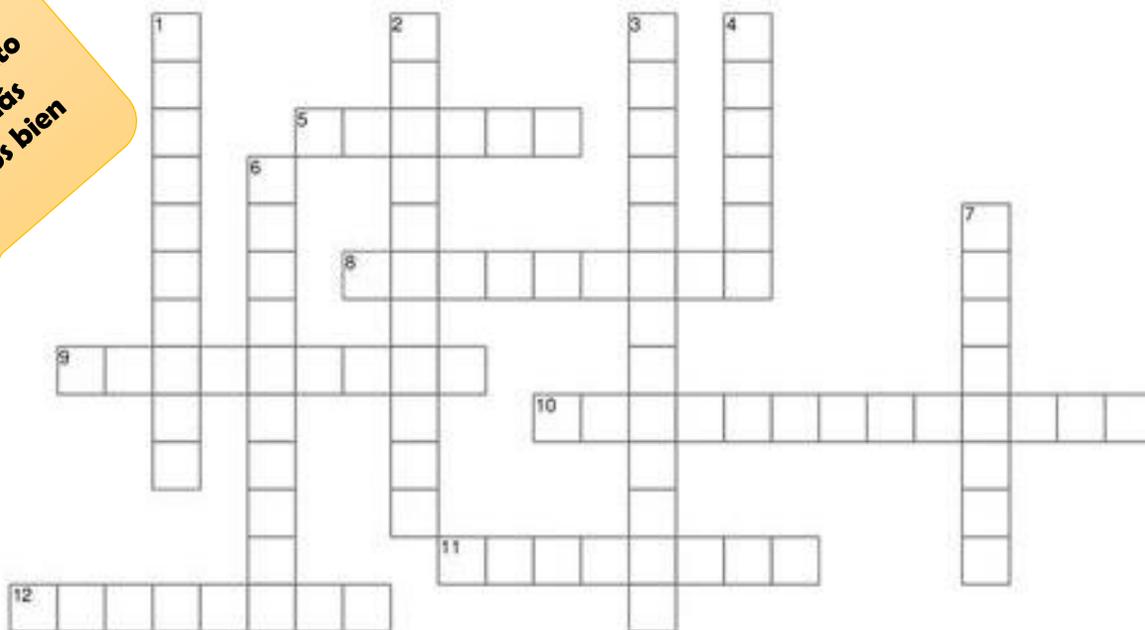


EJE: CONCIENCIA SOCIAL

Actividad: "Muestro afecto a los demás"

Para completar el crucigrama debes leer las definiciones y asociarla con los valores que se muestran en el rectángulo de más abajo. Luego ubícalas según su número en los espacios:

Mostramos afecto por los demás tratándolos bien



HORIZONTAL

5. Mostrar consideración e interés personal por otros
8. Invertir lo que sea necesario para aliviar el dolor de otros
9. Aceptar una situación difícil sin fijar un plazo para que se resuelva
10. La fortaleza interior para resistir presiones y actuar lo mejor que pueda
11. Asumir la responsabilidad personal de sostener lo que es puro, recto y cierto
12. Reconocer que mis logros se deben a lo que otros han invertido en mi vida

VERTICAL

1. Cumplir rápida y gustosamente las instrucciones de quienes son responsables por mí
2. Administrar cuidadosamente mis recursos para poder dar libremente a los que tienen necesidad
3. Rechazar deseos indebidos y hacer lo que es correcto
4. Borrar la cuenta de los que me han ofendido y no guardar rencor alguno contra ellos
6. Anhelos de hacer lo correcto con motivaciones transparentes
7. La confianza de decir o hacer lo que es correcto, justo y verdadero

DOMINIO PROPIO
OBEDIENCIA
HUMILDAD

VALENTÍA
COMPASIÓN
PACIENCIA

PERSEVERANCIA
GENEROSIDAD
JUSTICIA

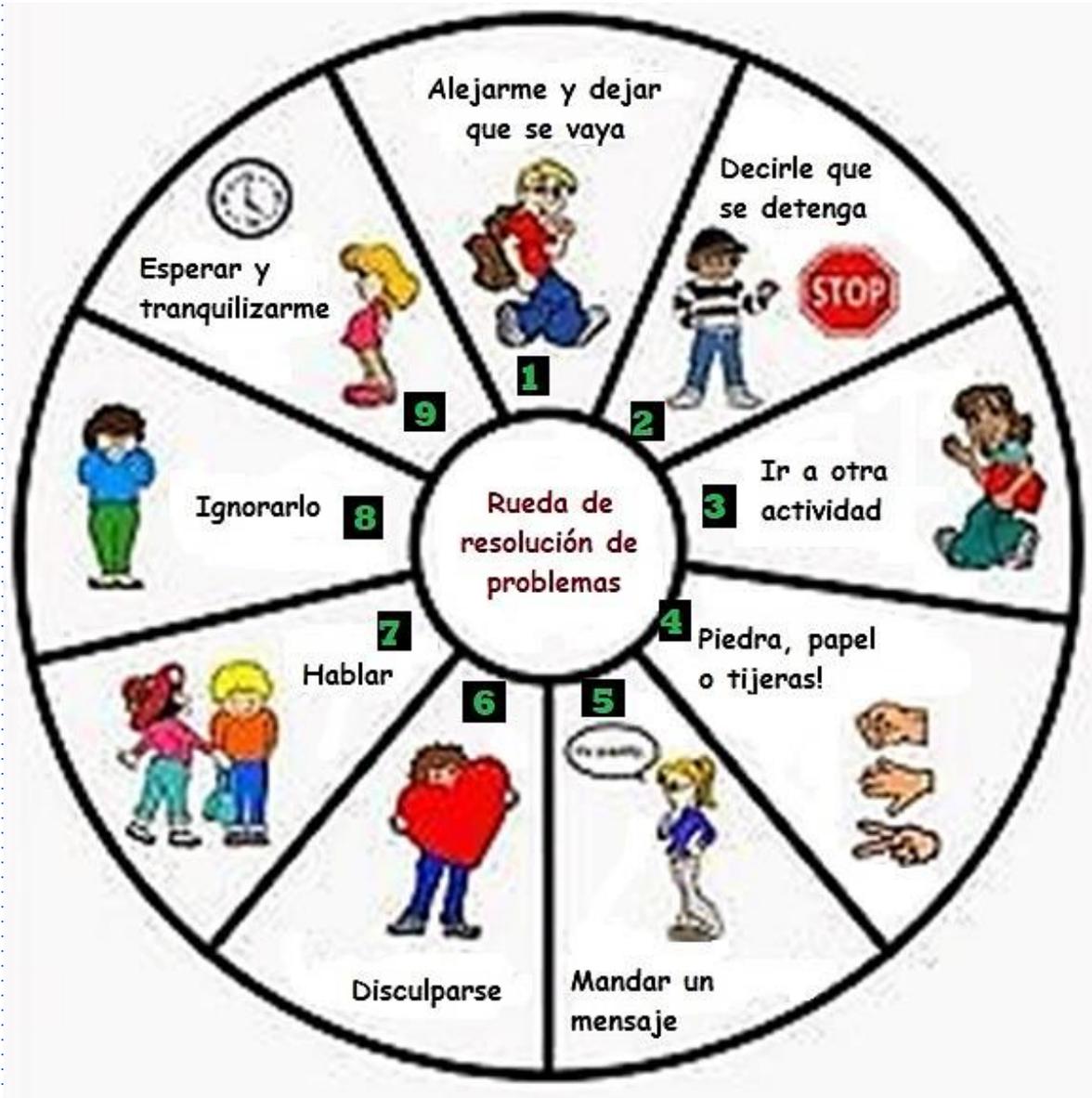
BONDAD
PERDÓN
SINCERIDAD



EJE: CONCIENCIA SOCIAL

Actividad: "Ruleta de decisiones"

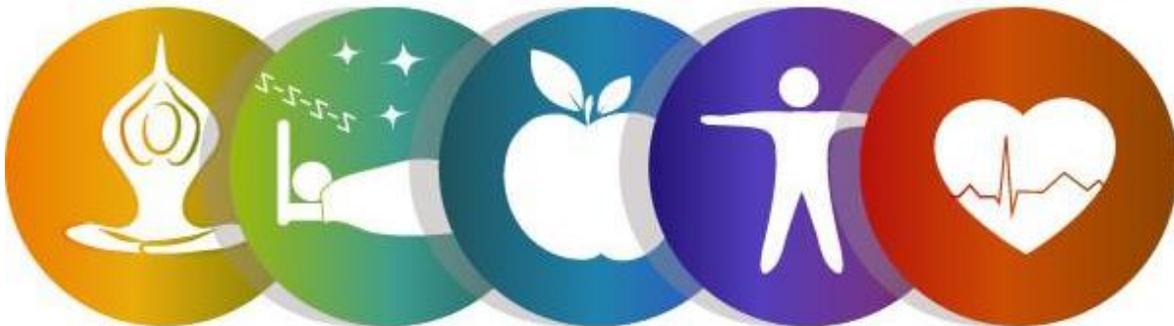
Instrucciones: Lee las frases que aparecen al final de la hoja y coloca en el recuadro el número correspondiente a la reacción que tendrías a esa situación:



1. Cuando alguien me empuja en el patio.	
2. Cuando alguien quiere tocar mis partes íntimas.	
3. Cuando le he dicho a un amigo/a algo hiriente.	
4. Cuando me pongo nervioso/a por una prueba.	
5. Para elegir la película que veremos con mis amigos.	
6. Si alguien me ofrece drogas.	



**Cuadernillo de actividades
7° a 8° básico**



DENIS HERRERA RUBILAR
NUTRICIONISTA DAEM

DATOS PERSONALES

NOMBRE COMPLETO

EDAD

CURSO

ESTABLECIMIENTO

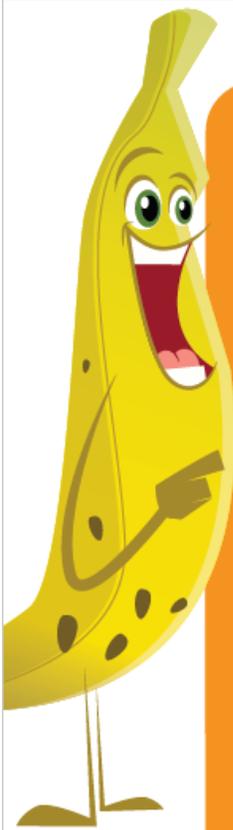
VIVO EN

XXXXXXXX

Introducción a una alimentación saludable

La alimentación saludable permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos saludables, en su conjunto, aportan compuestos que se denominan nutrientes con diversas funciones, por ejemplo, los pescados, legumbres, carnes y lácteos contienen proteínas, que sirven para crecer en el caso de los niños y niñas, y mantenerse sano en los adultos. Los lácteos, además, aportan calcio a los huesos y dientes, las legumbres contienen fibra necesaria para una buena digestión y prevenir enfermedades. El agua es necesaria para hidratar el cuerpo y recuperar lo que se pierde en la orina, sudor y por otros medios.

Las frutas y verduras no sólo contienen vitaminas y minerales, sino que también fibra, antioxidantes y fitoquímicos con efectos beneficiosos en la prevención de cáncer, hipertensión arterial, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.



Algo para recordar

Para estar sano y crecer, necesitas de una alimentación variada, sigue estos consejos:

- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
 - Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
 - Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
 - Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
 - Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
 - Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
 - Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
 - Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.

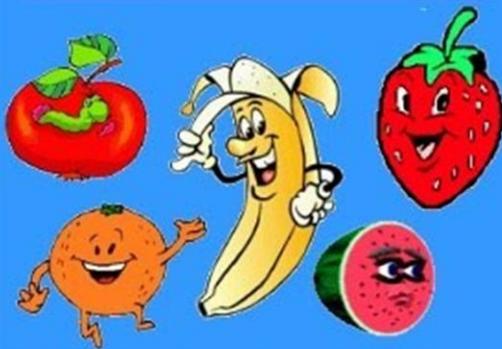


¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Micronutrientes

Vitaminas



Minerales



Vitaminas

Las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Estas se dividen en vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

HIDROSOLUBLES:

Que se disuelven en el agua y como el organismo no puede almacenarlas, es necesario un aporte diario o controlado de agua debido a que el exceso es eliminado por el sudor y la orina.

Vitaminas:

Vitamina C, las del complejo B. B1, B2, B6; B12, NACINA, ÁCIDO FÓLICO, ÁCIDO PANTOTÉNICO Y BIOTINA)

LIPOSOLUBLES:

Se disuelven en grasas estas se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado, se diferencian de las hidrosolubles. El exceso de consumo puede ser muy perjudicial para la salud, ya que nuestro cuerpo sí almacena su exceso.

Vitaminas:

Vitaminas A, D, E, K



VITAMIANA HIDROSOLUBLES

VITAMINA C

FUNCIONES

- Producción de colágeno
- Formación de huesos
- Protege de infecciones
 - Antioxidante
- Favorece la absorción del hierro

DÉFICIT

- Escorbuto
- Dificultad para la curación de heridas

Fuentes de alimentos: frutas cítricas, vegetales de hoja verde y papas



VITAMINA B1

FUNCIONES

- Metabolismo de la glucosa
- Importante para la función cerebral y nerviosa

DÉFICIT

- Beri beri
Los síntomas incluyen pérdida del apetito, debilidad, dolor en las extremidades, dificultad para respirar y, además, inflamación de los pies o las piernas.

Fuentes de alimentos: Cereales, frutos secos y leguminosas, vegetales de hoja verde y frutas

VITAMINA B2

FUNCIONES

- Metabolismo de proteínas y lípidos

DÉFICIT

- Alteraciones a la piel y mucosas

Fuentes de alimentos: hígado, leche, queso, huevos, vegetales de hoja verde



VITAMINA B3 o NIACINA

FUNCIONES

- Metabolismo energético

DÉFICIT

Pelagra:

Es un síndrome clínico que afecta la piel, el sistema nervioso central (SNC) y el aparato digestivo, caracterizada por las cuatro D: dermatitis, diarrea, demencia y defunción

Fuentes de alimentos: hígado, carne vacuno, cerdo, pescado

VITAMINA B6

FUNCIONES

- Esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y la piel

DÉFICIT

- Convulsiones
- Dermatitis

Fuentes de alimentos: hígado, frutos secos, plátanos



VITAMINA B9 o FOLATO

FUNCIONES

- Formación de células sanguíneas
- Prevención defectos tubo neural

DÉFICIT

- Anemia megaloblástica

Fuentes de alimentos: hígado, jugo natural de naranja, verduras, frutos secos.

VITAMINA B12

FUNCIONES

- Formación de células sanguíneas
- Formación de fibras nerviosas

DÉFICIT

- Anemia perniciosa

Fuentes de alimentos: carne, huevos, leche



LIPOSOLUBLES

Vitamina A

FUNCIONES

- Esencial para el crecimiento normal, visión normal y mantenimiento del apetito y de las mucosas.

DÉFICIT

- Visión nocturna reducida
 - Daños en la cornea
- Menor resistencia a infecciones

Fuentes de alimentos: renol; leche, mantequilla, queso, yema de huevo, hígado y pescado graso

Carotenoides: leche, zanahorias, tomates, vegetales.

Vitamina D

FUNCIONES

- Favorece la absorción del calcio y la formación de los dientes y huesos

DÉFICIT

- Desarrollo óseo anómalo
- Raquitismo en niños
- Osteomalacia en adultos

Fuentes de alimentos: exposición a la luz solar, mantequilla pescados grasos, yema de huevo.



Vitamina E

FUNCIONES

- Antioxidante

DÉFICIT

- Daño celular

Fuentes de alimentos: aceites vegetales y frutos secos

Vitamina K

FUNCIONES

- Esencial en la coagulación sanguínea.

DÉFICIT

- Aumento del tiempo de coagulación

Fuentes de alimentos: síntesis por flora bacteriana, vegetales de hoja verde.



Actividad 1

Indicaciones: Términos pareados de beneficios o propiedades de las vitaminas, escribe el numero que corresponde a cada descripción.

N°	Termino	N°	Descripción
1	Vitamina C		Vitaminas C y complejo B
2	Vitamina K		Vitaminas A- D –E - K
3	Vitamina b2		Metabolismo de la glucosa
4	Vitamina b3		Metabolismo energético
5	Vitamina b6		Formación de células sanguíneas y prevención de defectos del tubo neural
6	Liposolubles		Esencial para el crecimiento, visión, apetito y mantenimiento de las mucosas
7	Vitamina A		Producción de colágeno y favorecedor de a absorción del hierro
8	Vitamina D		Metabolismo de proteínas y lípidos
9	Vitamina b12		Funcionamiento del sistema nervioso y de la piel
10	Vitamina B9		Formación de células sanguíneas y fibras nerviosas
11	Hidrosolubles		Principal vitamina antioxidante
12	Vitamina E		Esencial para la coagulación de la sangre
13	Vitamina B1		Favorece la absorción de calcio y formación de huesos y dientes



Actividad 2

Indicaciones: Busca la deficiencia relacionada a cada vitamina y colorea según corresponda

VITAMINA C – VITAMINA B1 – VITAMINA B2 – VITAMINA B3 – VITAMINA 6 – VITAMINA B9 –
VITAMINA B12 – VITAMINA A – VITAMINA D – VITAMINA E – VITAMINA K

Convulsiones y
dermatitis

Pelagra

Dificultad para
cicatrización de heridas

Raquitismo,
osteomalacia en adultos

Baja visión nocturna,
daño cornea, menor
resistencia a infecciones

Aumento en el tiempo
de coagulación

Beri beri

Anemia
megaloblástica

Anemia perniciosa

Alteración en piel y
mucosas

Esencial en coagulación
de la sangre

Actividad 3

Indicaciones: Escribe las principales fuentes de alimentos para cada vitamina de los siguientes recuadros

Vitamina C	
Vitamina B1	
Vitamina B2	
Vitamina B3	
Vitamina B6	
Vitamina B9	
Vitamina B12	
Vitamina A	
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Minerales

Los minerales son nutrientes inorgánicos esenciales, y su presencia e intervención en nuestro organismo es imprescindible para la actividad de las células. Los seres humanos requerimos de cantidades relativamente pequeñas de minerales, es por ello que se clasifican como micronutrientes.

Son sustancias con una importante función reguladora, que no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados por la dieta.

CALCIO

FUNCIONES

- Formación y mantenimiento de huesos y dientes
- Esencial en agregación plaquetaria y función nerviosa

DÉFICIT

- Fragilidad ósea

Fuentes de alimentos: leche y derivados, legumbres, semillas de sésamo, sardinas en aceite, porotos.

MAGNESIO

FUNCIONES

- Importante para el metabolismo energético, actividad enzimática y actividad muscular

DÉFICIT

- Depresión, irritabilidad y cansancio.

Fuentes de alimentos: cereales integrales, frutos secos y espinacas.

Hierro

FUNCIONES

- Formación de hemoglobina

DÉFICIT

- Anemias

Fuentes de alimentos: Carnes rojas, cereales enriquecidos y pan

Cinc

FUNCIONES

- Crecimiento y maduración sexual
- Presente en encimas

DÉFICIT

- Retraso del crecimiento y de la pubertad.

Fuentes de alimentos: leche y derivados, carne, pescado y huevos



Selenio

FUNCIONES

- Antioxidante celular

DÉFICIT

- Enfermedades del corazón

Fuentes de alimentos: cereales, carne, pescado, queso, huevos

Potasio

FUNCIONES

- Funcionamiento celular
- Mantenimiento de los fluidos corporales

DÉFICIT

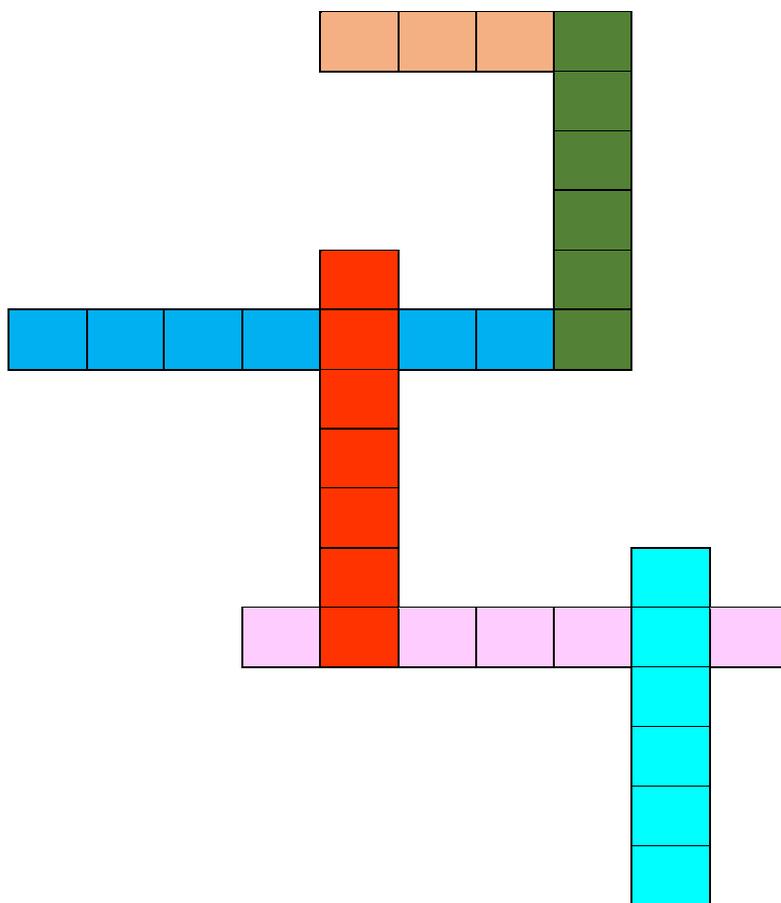
- Debilidad, confusión mental, fallo cardiaco.

Fuentes de alimentos: frutas, verduras, frutos secos, leguminosas.



Actividad 4

Indicaciones: complete la siguiente sopa de letras con el nombre del mineral que corresponde a cada función mencionada en el recuadro.



N°	Función o descripción
1	Formación y mantenimiento de huesos y dientes
2	Funcionamiento celular y mantenimiento de fluidos corporales
3	Crecimiento y maduración sexual, presente en enzimas
4	Participa en el metabolismo energético, actividad enzimática y muscular
5	Antioxidante celular
6	Formación de hemoglobina

Actividad 5

Indicaciones: Términos pareados de deficiencias de los minerales, escribe el número que corresponde a cada descripción.

N°	Término	N°	Descripción
1	Calcio		Enfermedades al corazón
2	Magnesio		Aparición de anemias
3	Hierro		Retraso en el crecimiento y pubertad
4	Cinc		Fragilidad ósea
5	Selenio		Debilidad, confusión mental y fallo cardiaco
6	Potasio		Irritabilidad y cansancio



Actividad 6

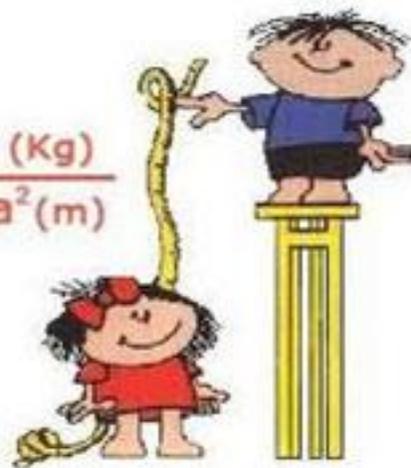
Indicaciones: Escribe las principales fuentes de alimentos para cada mineral en los siguientes recuadros

Calcio	
Magnesio	
Hierro	
Cinc	
Selenio	
Potasio	



INTERPRETANDO MI DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

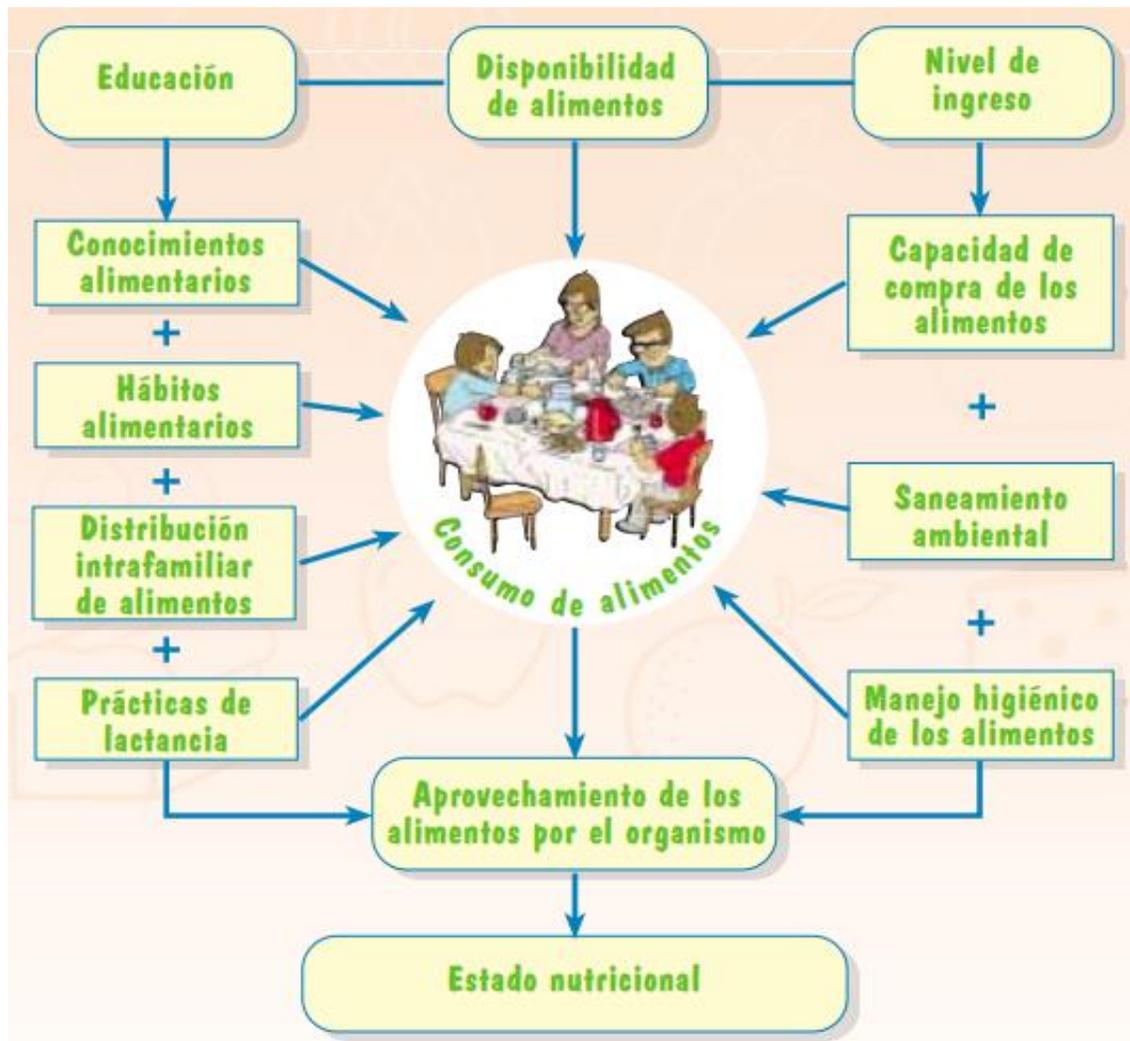
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2(\text{m})}$$



¿Qué es el estado nutricional?

Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes.

Factores que afectan o interfieren en el estado nutricional



¿Qué es la malnutrición?

La malnutrición se define como “un estado fisiológico anormal causado por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan la energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo”.

¿Cómo se evalúa el estado nutricional?

Midiendo el peso, la estatura o la cantidad de grasa que posee el cuerpo de una persona, acuerdo a su edad y su sexo. Estas medidas llamadas antropométricas son útiles y prácticas, y al compararlas con las tablas de referencia, permiten evaluar si una persona tiene un estado nutricional en desnutrición, riesgo de desnutrir, normal, sobrepeso, obesidad u obesidad severa.

Técnica para el peso corporal:

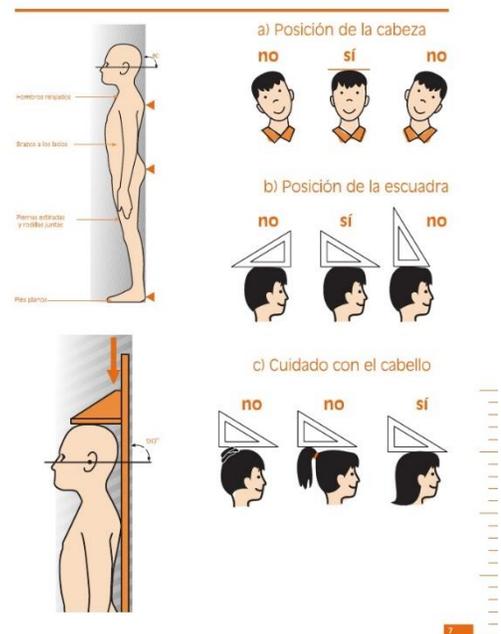
Busca una balanza que se encuentre calibrada, para asegurarte busca unos 3 a 5 kilos (pueden ser envases sellados de 1 kilogramo de harina, arroz, sal, azúcar y te aseguras que si pones 3 envases la balanza marque 3 kilos)

Con la menor cantidad de ropa posible y sin calzado sube sobre la balanza cuando esta indique 0 y adopta una posición erguida con los pies levemente separados y los brazos al costado de su cuerpo, permanece quieto por unos segundos hasta que la balanza marque tu peso, regístralo en un papel para que no se te vaya a olvidar.



Técnica de talla corporal:

Busca una guincha de medir que este en centímetros o milímetros y adhiérela a una pared liza, la persona debe pararse de espalda a la guincha, sin calzado en posición erguida con la mirada al frente paralelo al piso, con la ayuda de una escuadra, ponla la base de 90 grados sobre tu cabeza y tocando el muro donde se encuentra la guincha, registra tu estatura donde anótate tu peso.



¿Cómo se calcula el IMC o Índice de Masa Corporal?

$$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 (\text{m})}$$

Ejemplo

NIÑA DE 7 a, 4 m y 12 d pesa 30,3 kg y mide 1,275 mts

→ edad se aproxima a 7 años 4 meses

→ Cálculo IMC:

$$30,3 / (1,275)^2 = \mathbf{18,64}$$

DE= +1

Ver video en capsula en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=b-qChk5mewI>

DIAGNÓSTICO: SOBREPESO

74



IMC por edad en niñas y adolescentes de
5 años 1 mes a 19 años (z-scores)

IMC por edad (IMC/E)

5 años 1 mes a 19 años

Edad años:meses	Meses	IMC en kg/m ²								
		L	M	S	- 2DE	- 1DE	Mediana	+ 1DE	+ 2DE	+ 3DE
5:1	61	-0.8886	15.2441	0.09692	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5:2	62	-0.9068	15.2434	0.09738	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
5:3	63	-0.9248	15.2433	0.09783	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5:4	64	-0.9427	15.2438	0.09829	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5:5	65	-0.9605	15.2448	0.09875	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
5:6	66	-0.9780	15.2464	0.09920	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5:7	67	-0.9954	15.2487	0.09966	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7

Edad años:meses	Meses	IMC en kg/m ²								
		L	M	S	- 2DE	- 1DE	Mediana	+ 1DE	+ 2DE	+ 3DE
7:1	85	-1.2693	15.4211	0.10792	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.4
7:2	86	-1.2819	15.4397	0.10837	12.8	14.0	15.4	17.4	19.9	23.5
7:3	87	-1.2941	15.4593	0.10883	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.6
7:4	88	-1.3060	15.4798	0.10929	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.7
7:5	89	-1.3175	15.5014	0.10974	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	23.9
7:6	90	-1.3287	15.5240	0.11020	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	24.0
7:7	91	-1.3395	15.5476	0.11065	12.8	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1

Actividad

Ahora con la información entregada es momento que con tus datos de peso y estatura calcules tu IMC y conozcas tu diagnóstico nutricional.

Para eso te invito a ver el video de la capsula cuantas veces seas necesario para realizar una buena interpretación diagnóstica.

Video interpretación de IMC: <https://www.youtube.com/watch?v=b-qChk5mewI>

Revisar anexos con IMC según sexo y edad.

Datos necesarios

Nombre:

Sexo:

Edad: (calcular edad con años y meses)

Peso: (en kilogramos)

Talla: (en metros)



IMC por edad en niñas y adolescentes de 5 años 1 mes a 19 años (z-scores)

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
91	109	-1.4688	16.1358	0.11859	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
92	110	-1.4723	16.1759	0.11901	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
93	111	-1.4753	16.2166	0.11943	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
94	112	-1.4780	16.2580	0.11985	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
95	113	-1.4803	16.2999	0.12026	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
96	114	-1.4823	16.3425	0.12067	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
97	115	-1.4838	16.3858	0.12108	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
98	116	-1.4850	16.4298	0.12148	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
99	117	-1.4859	16.4746	0.12188	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
910	118	-1.4864	16.5200	0.12228	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
911	119	-1.4866	16.5663	0.12268	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
100	120	-1.4864	16.6133	0.12307	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
101	121	-1.4859	16.6612	0.12346	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
102	122	-1.4851	16.7100	0.12384	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
103	123	-1.4839	16.7595	0.12422	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
104	124	-1.4825	16.8100	0.12460	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
105	125	-1.4807	16.8614	0.12497	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
106	126	-1.4787	16.9136	0.12534	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
107	127	-1.4763	16.9667	0.12571	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
108	128	-1.4737	17.0208	0.12607	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
109	129	-1.4708	17.0757	0.12643	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
1010	130	-1.4677	17.1316	0.12678	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
1011	131	-1.4642	17.1883	0.12713	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
110	132	-1.4606	17.2459	0.12748	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2

IMC por edad (IMC/E)

5 años 1 mes a 19 años

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
111	133	-1.4567	17.3044	0.12782	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
112	134	-1.4526	17.3637	0.12816	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
113	135	-1.4482	17.4238	0.12849	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
114	136	-1.4436	17.4847	0.12882	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
115	137	-1.4389	17.5464	0.12914	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
116	138	-1.4339	17.6088	0.12946	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
117	139	-1.4288	17.6719	0.12978	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
118	140	-1.4235	17.7357	0.13009	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
119	141	-1.4180	17.8001	0.13040	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
1110	142	-1.4123	17.8651	0.13070	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
1111	143	-1.4065	17.9306	0.13099	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
120	144	-1.4006	17.9966	0.13129	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
121	145	-1.3945	18.0630	0.13158	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
122	146	-1.3883	18.1297	0.13186	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
123	147	-1.3819	18.1967	0.13214	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
124	148	-1.3755	18.2639	0.13241	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
125	149	-1.3689	18.3312	0.13268	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
126	150	-1.3621	18.3986	0.13295	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
127	151	-1.3553	18.4660	0.13321	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
128	152	-1.3483	18.5333	0.13347	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
129	153	-1.3413	18.6006	0.13372	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
1210	154	-1.3341	18.6677	0.13397	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
1211	155	-1.3269	18.7346	0.13421	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
130	156	-1.3195	18.8012	0.13445	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4



IMC por edad en niñas y adolescentes de 5 años 1 mes a 19 años (z-scores)

Edad años: meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
13:1	157	-1.3121	18.8675	0.13469	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13:2	158	-1.3046	18.9335	0.13492	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13:3	159	-1.2970	18.9991	0.13514	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13:4	160	-1.2894	19.0642	0.13537	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13:5	161	-1.2816	19.1289	0.13559	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13:6	162	-1.2739	19.1931	0.13580	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13:7	163	-1.2661	19.2567	0.13601	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13:8	164	-1.2583	19.3197	0.13622	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13:9	165	-1.2504	19.3820	0.13642	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13:10	166	-1.2425	19.4437	0.13662	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13:11	167	-1.2345	19.5045	0.13681	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14:0	168	-1.2266	19.5647	0.13700	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14:1	169	-1.2186	19.6240	0.13719	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14:2	170	-1.2107	19.6824	0.13738	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14:3	171	-1.2027	19.7400	0.13756	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14:4	172	-1.1947	19.7966	0.13774	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14:5	173	-1.1867	19.8523	0.13791	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14:6	174	-1.1788	19.9070	0.13808	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14:7	175	-1.1708	19.9607	0.13825	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14:8	176	-1.1629	20.0133	0.13841	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14:9	177	-1.1549	20.0648	0.13858	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14:10	178	-1.1470	20.1152	0.13873	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14:11	179	-1.1390	20.1644	0.13889	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15:0	180	-1.1311	20.2125	0.13904	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5

Edad años: meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
15:1	181	-1.1232	20.2595	0.13920	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15:2	182	-1.1153	20.3053	0.13934	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15:3	183	-1.1074	20.3499	0.13949	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15:4	184	-1.0996	20.3934	0.13963	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15:5	185	-1.0917	20.4357	0.13977	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15:6	186	-1.0838	20.4769	0.13991	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15:7	187	-1.0760	20.5170	0.14005	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15:8	188	-1.0681	20.5560	0.14018	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15:9	189	-1.0603	20.5938	0.14031	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15:10	190	-1.0525	20.6306	0.14044	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15:11	191	-1.0447	20.6663	0.14057	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16:0	192	-1.0368	20.7008	0.14070	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16:1	193	-1.0290	20.7344	0.14082	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16:2	194	-1.0212	20.7668	0.14094	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16:3	195	-1.0134	20.7982	0.14106	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16:4	196	-1.0055	20.8286	0.14118	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16:5	197	-0.9977	20.8580	0.14130	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16:6	198	-0.9898	20.8863	0.14142	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16:7	199	-0.9819	20.9137	0.14153	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16:8	200	-0.9740	20.9401	0.14164	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16:9	201	-0.9661	20.9656	0.14176	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16:10	202	-0.9582	20.9901	0.14187	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16:11	203	-0.9503	21.0138	0.14198	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17:0	204	-0.9423	21.0367	0.14208	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3

IMC por edad (IMC/E)

5 años 1 mes a 19 años



IMC por edad en niños y adolescentes de 5 años 1 mes a 19 años (z-scores)

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
9:1	109	-1.6433	16.0781	0.10082	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9:2	110	-1.6544	16.1078	0.10126	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9:3	111	-1.6651	16.1381	0.10170	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9:4	112	-1.6753	16.1692	0.10214	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9:5	113	-1.6851	16.2009	0.10259	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9:6	114	-1.6944	16.2333	0.10303	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9:7	115	-1.7032	16.2665	0.10347	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9:8	116	-1.7116	16.3004	0.10391	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9:9	117	-1.7196	16.3351	0.10435	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9:10	118	0.0118	16.3704	0.10478	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9:11	119	0.0119	16.4065	0.10522	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10:0	120	-1.7407	16.4433	0.10566	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10:1	121	-1.7468	16.4807	0.10609	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10:2	122	-1.7525	16.5189	0.10652	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10:3	123	-1.7578	16.5578	0.10695	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10:4	124	-1.7626	16.5974	0.10738	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10:5	125	-1.7670	16.6376	0.10780	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10:6	126	-1.7710	16.6786	0.10823	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10:7	127	-1.7745	16.7203	0.10865	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10:8	128	-1.7777	16.7628	0.10906	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10:9	129	-1.7804	16.8059	0.10948	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10:10	130	-1.7828	16.8497	0.10989	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10:11	131	-1.7847	16.8941	0.11030	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11:0	132	-1.7862	16.9392	0.11070	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
11:1	133	-1.7873	16.9850	0.11110	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11:2	134	-1.7881	17.0314	0.11150	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11:3	135	-1.7884	17.0784	0.11189	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11:4	136	-1.7884	17.1262	0.11228	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11:5	137	-1.7880	17.1746	0.11266	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11:6	138	-1.7873	17.2236	0.11304	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11:7	139	-1.7861	17.2734	0.11342	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11:8	140	-1.7846	17.3240	0.11379	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11:9	141	-1.7828	17.3752	0.11415	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11:10	142	-1.7806	17.4272	0.11451	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11:11	143	-1.7780	17.4799	0.11487	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12:0	144	-1.7751	17.5334	0.11522	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12:1	145	-1.7719	17.5877	0.11556	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12:2	146	-1.7684	17.6427	0.11590	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12:3	147	-1.7645	17.6985	0.11623	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12:4	148	-1.7604	17.7551	0.11656	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12:5	149	-1.7559	17.8124	0.11688	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12:6	150	-1.7511	17.8704	0.11720	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12:7	151	-1.7461	17.9292	0.11751	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12:8	152	-1.7408	17.9887	0.11781	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12:9	153	-1.7352	18.0488	0.11811	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12:10	154	-1.7293	18.1096	0.11841	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12:11	155	-1.7232	18.1710	0.11869	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13:0	156	-1.7168	18.2330	0.11898	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7

IMC por edad (IMC/E)

5 años 1 mes a 19 años



IMC por edad en niños y adolescentes de 5 años 1 mes a 19 años (z-scores)

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
131	157	-1.7102	18.2955	0.11925	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
132	158	-1.7033	18.3586	0.11952	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
133	159	-1.6962	18.4221	0.11979	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
134	160	-1.6888	18.4860	0.12005	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
135	161	-1.6811	18.5502	0.12030	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
136	162	-1.6732	18.6148	0.12055	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
137	163	-1.6651	18.6795	0.12079	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
138	164	-1.6568	18.7445	0.12102	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
139	165	-1.6482	18.8095	0.12125	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
1310	166	-1.6394	18.8746	0.12148	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
1311	167	-1.6304	18.9398	0.12170	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
140	168	-1.6211	19.0050	0.12191	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
141	169	-1.6116	19.0701	0.12212	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
142	170	-1.6020	19.1351	0.12233	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
143	171	-1.5921	19.2000	0.12253	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
144	172	-1.5821	19.2648	0.12272	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
145	173	-1.5719	19.3294	0.12291	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
146	174	-1.5615	19.3937	0.12310	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
147	175	-1.5510	19.4578	0.12328	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
148	176	-1.5403	19.5217	0.12346	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
149	177	-1.5294	19.5853	0.12363	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
1410	178	-1.5185	19.6486	0.12380	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
1411	179	-1.5074	19.7117	0.12396	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
150	180	-1.4961	19.7744	0.12412	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
151	181	-1.4848	19.8367	0.12428	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
152	182	-1.4733	19.8987	0.12443	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
153	183	-1.4617	19.9603	0.12458	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
154	184	-1.4500	20.0215	0.12473	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
155	185	-1.4382	20.0823	0.12487	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
156	186	-1.4263	20.1427	0.12501	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
157	187	-1.4143	20.2026	0.12514	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
158	188	-1.4022	20.2621	0.12528	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
159	189	-1.3900	20.3211	0.12541	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
1510	190	-1.3777	20.3796	0.12554	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
1511	191	-1.3653	20.4376	0.12567	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
160	192	-1.3529	20.4951	0.12579	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
161	193	-1.3403	20.5521	0.12591	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
162	194	-1.3277	20.6085	0.12603	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
163	195	-1.3149	20.6644	0.12615	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
164	196	-1.3021	20.7197	0.12627	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
165	197	-1.2892	20.7745	0.12638	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
166	198	-1.2762	20.8287	0.12650	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
167	199	-1.2631	20.8824	0.12661	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
168	200	-1.2499	20.9355	0.12672	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
169	201	-1.2366	20.9881	0.12683	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
1610	202	-1.2233	21.0400	0.12694	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
1611	203	-1.2098	21.0914	0.12704	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
170	204	-1.1962	21.1423	0.12715	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2

IMC por edad (IMC/E)

5 años 1 mes a 19 años

Compromiso saludable

Yo _____ me comprometo a:

Si cumples cada semana serás una persona más sana y atractiva.

FRUTAS Y HORTALIZAS
5 al día
HTOCONUSALTA

ANIMA

El Carmen

El Carmen
Departamento de Educación Municipal

Nutrición y Vida Sana

VIVE SANO.
VIVE FELIZ



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

De 7° a 8° básico

**FOLLETO DE ACTIVIDADES
PROGRAMA ESAG**

Concepto clave

Proceso de desarrollo humano

Tema

Imagen del cuerpo

Contenido

Conocimiento del propio cuerpo, Higiene corporal y
Pubertad—Cuidado del agua





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

NOMBRE COMPLETO

EDAD

CURSO

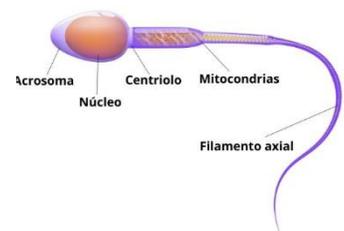
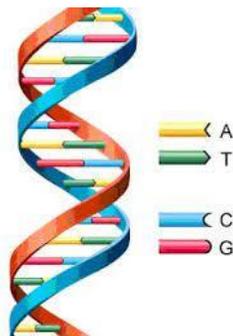
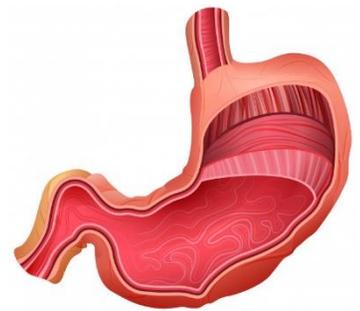
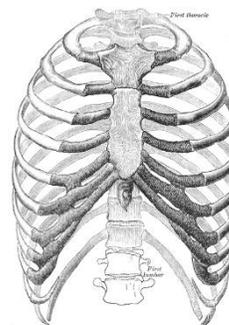
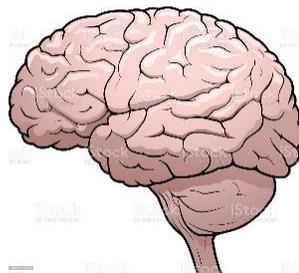
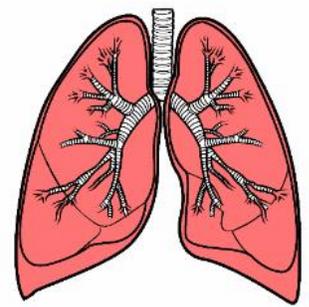
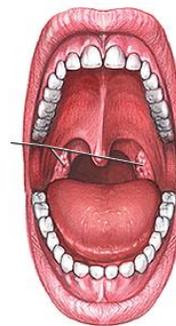
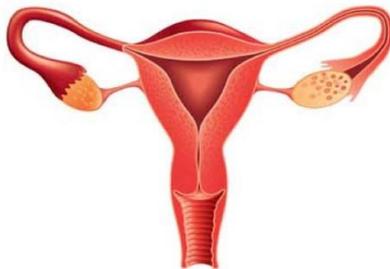
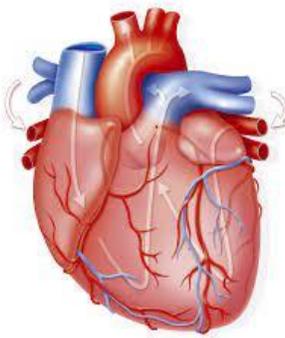
ESCUELA



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

1. Actividad: ¿Cuánto sé del cuerpo humano? Mira las imágenes y escribe en la línea su nombre correspondiente:





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

2. Ordena las partes del cuerpo y clasifica según corresponda:

APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

COLOCA CADA ÓRGANO EN SU LUGAR CORRESPONDIENTE

PÁNCREAS	ABDOMINALES	CORAZÓN
VÉRTEBRAS	MÉDULA ESPINAL	ESTÓMAGO
BRONQUIOS	NERVIOS	FÉMUR
FOSAS NASALES	PULMONES	HÍGADO
HÚMERO	INTESTINOS	CEREBRO
BÍCEPS	TRÁQUEA	VENAS
ANO	ESÓFAGO	FARINGE
LARINGE	COSTILLAS	ARTERIAS

SISTEMA NERVIOSO

APARATO RESPIRATORIO

APARATO DIGESTIVO

APARATO LOCOMOTOR

APARATO CIRCULATORIO



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

3. La actividad física es esencial para mantener el cuerpo sano. Busca en la sopa de letras los deportes que parecen a continuación:



Golf



Baloncesto



esgrima



hipica

R	P	F	H	G	O	L	F	K	M	R	S	L	B	P
D	E	F	R	B	I	O	A	H	I	P	I	C	A	W
E	S	M	J	V	C	X	S	A	Q	U	C	N	L	J
Y	G	P	O	S	T	U	A	V	W	A	E	B	O	B
I	R	Y	Z	A	B	I	C	P	N	E	F	G	N	H
A	I	J	K	L	S	M	U	O	O	P	L	Q	C	R
P	M	S	T	A	U	N	I	W	X	Y	O	Z	E	A
S	A	B	N	C	G	C	E	E	F	N	B	G	S	H
E	I	M	J	L	A	H	L	M	N	A	T	O	T	P
R	I	S	K	T	A	U	V	X	Z	P	U	A	O	B
G	C	N	A	N	E	F	G	H	I	A	F	J	L	V
M	G	N	O	O	T	E	N	I	S	M	P	R	S	E
T	U	T	V	X	Y	A	B	D	C	I	E	F	H	L
G	A	H	C	I	C	L	I	S	M	O	J	L	M	A
P	N	O	P	R	T	H	N	D	S	N	I	K	L	Y



gimnasia



Fútbol



vela



Tenis



ciclismo



natación

¿QUÉ DEPORTE TE GUSTA O PRACTICAS?

¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA LO REALIZAS?



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

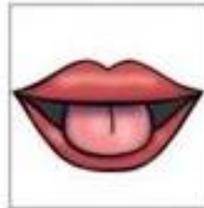
4. Lee y relaciona escribiendo el número por el cual asocias cada sensación:



1. Oído



2. Vista



3. Gusto



4. Tacto



5. Olfato

¡No grites tanto!

1

Escucha esta canción.

Me gusta el helado de fresa.

No me gusta los macarrones.

La flor huele muy bien.

El erizo pincha.

Que paisaje tan bonito.

Fui al cine con mis padres.

El bebé tiene la piel muy suave.

La mofeta huele muy mal.

Sube el volumen de la radio.

El concierto fue muy ruidoso

Que pájaro más bonito.

El pastel me encanta.

La muñeca es rubia.

¿De donde viene ese olor?

Alicia siempre esta gritando.

La sandia esta fresca.



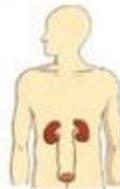
Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

5. Identifica el nombre de cada aparato escribiendo en el recuadro debajo de cada imagen, luego une el nombre con su significado:

I. Completa:

Aparato digestivo	Aparato respiratorio	Aparato circulatorio	Aparato locomotor	Aparato urinario	Aparato locomotor
-------------------	----------------------	----------------------	-------------------	------------------	-------------------



--	--	--



--	--	--

2. Une:

Aparato locomotor ●

Aparato urinario ●

Aparato digestivo ●

Aparato respiratorio ●

Aparato circulatorio ●

- nos ayuda a obtener los nutrientes de la comida que comemos.
- nos ayuda a obtener oxígeno y expulsar dióxido de carbono al respirar.
- nos ayuda a transportar la sangre por el cuerpo.
- nos ayuda a movernos.
- nos ayuda a expulsar el exceso de agua y los desechos cuando vamos al baño.



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

6. Completa el crucigrama descubriendo los nombres de partes del cuerpo indicados en las imágenes:

Mira los dibujos y completa el crucigrama.

Nombre _____
No. _____ Fecha _____

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

EclipseCrossw

ISLCollective.com



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

7. Nuestro cuerpo es maravilloso, nos permite movernos de distintas formas. Intenta descubrir que actividad podemos realizar con cada habilidad corporal, luego identifica los objetos de gimnasia en la sopa de letra:

2. UNE CADA JUEGO CON EL TIPO QUE CORRESPONDA:



COORDINACIÓN
MOTRIZ
GENERAL



COORDINACIÓN
MOTRIZ
SEGMENTARIA



PALITO
INGLÉS



PERCEPCIÓN
ESPACIO -
TEMPORAL

POLICIAS Y
LADRONES



EXPRESIÓN



JUEGO DE
TEATRO

3. BUSCA EN ESTA SOPA DE LETRAS LOS MATERIALES DE EF QUE APARECEN:



J	A	M	E	B	A	N	C	O	S
F	R	E	C	O	M	B	A	A	D
C	O	L	C	H	O	N	E	T	A
O	S	L	C	O	N	O	K	I	Ñ
J	I	O	S	Z	A	N	C	O	S
T	E	S	T	I	G	O	H	L	V
S	T	Q	Z	B	N	P	O	U	J
R	S	A	C	P	E	L	O	T	A

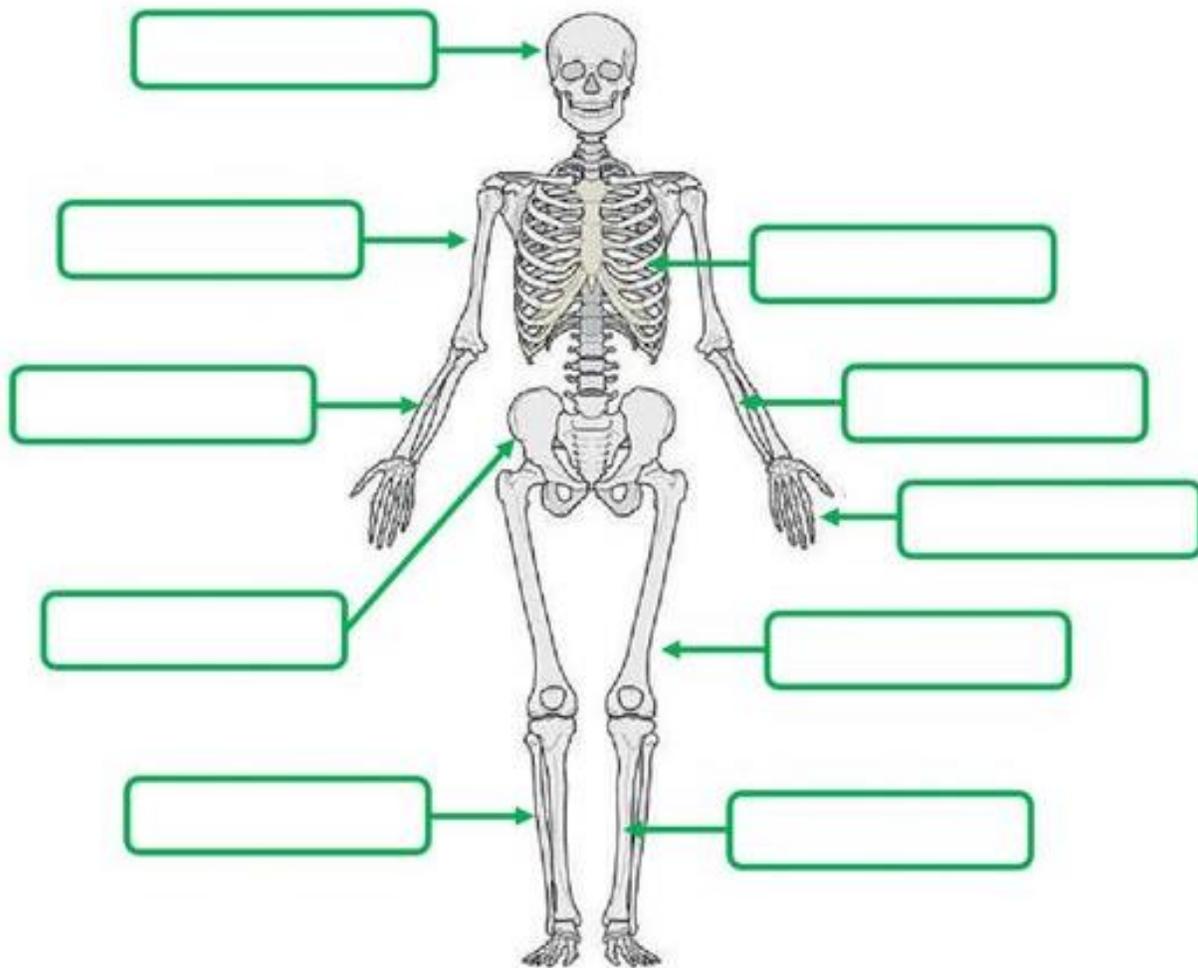




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

8. Completa los nombres de los huesos señalados en los cuadros de la parte inferior:



- COSTILLAS
- PELVIS
- HÚMERO
- CRÁNEO
- FÉMUR
- TIBIA
- PERONÉ
- FALANGES
- CÚBITO
- RADIO



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

- 1. Los hábitos de aseo son muy importantes para cuidar nuestra salud y también influye en cómo nos sentimos y valoramos a nosotros mismos. Responde Verdadero o Falso según corresponda:**

V	F	Una persona se demuestra a sí misma que se quiere y se valora al andar aseado y con ropa, aunque sencilla, pero limpia.
V	F	Podemos presentar enfermedades como la diarrea sino cuidamos la limpieza de nuestras manos.
V	F	Nuestra piel puede presentar lesiones y heridas, más conocidas como sarna, también por una mala higiene corporal.
V	F	El mal olor corporal depende de la personalidad de cada persona.
V	F	Los hongos se transmiten por el uso de celular o pendrive infectados.
V	F	En un beso en la boca se pueden transmitir al menos 8 enfermedades graves para la salud.
V	F	Si tomo mucha leche no me saldrán caries, no necesito lavarme los dientes.
V	F	Los piojos existían en el pasado en los tiempos de nuestros abuelos.
V	F	Un buen perfume elimina el mal olor, no es necesario bañarse a diario.
V	F	Existen microorganismos que viven en nuestra ropa y sábanas sino las lavamos, se multiplican y son dañinas para la salud.



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: “Higiene Corporal”

2. Lee la siguiente historia y responde las preguntas:

Juan acaba de salir a recreo después de una interesante clase de ciencias naturales, muy apurado va al baño de la escuela... ¡ya no aguantaba más! Igual de apurado sale corriendo del baño al patio, para no perder ni un minuto más de recreo, tanto que no lava sus manos y las limpia en su ropa.

Corre un rato por el patio, interviene en un partido de fútbol con sus compañeros, es el arquero del equipo, por lo que para atajar varias veces debe ir al suelo en busca de la pelota. Para levantarse apoya sus manos en las baldosas del patio. En una atajada manda la pelota al lado de los bebederos, donde se ha juntado un charco con agua. Al buscarla la nota mojada... vuelve al arco y al ponerla en juego siente sus manos mojadas, las seca en su ropa, igual que cuando salió del baño. ¡Penal para el equipo contrario! Juan se alista a atajarlo, si lo hace será el héroe del partido. Frota sus ojos con las manos, como para ver mejor la pelota que viene... ¡Ataja! Y todos festejan. Queda tiempo de recreo aún para un alfajor antes de ir al aula, como el kiosco está vacío saca un billete arrugado de su bolsillo y paga su merecido premio. Mientras come el alfajor suena el timbre... acaba de terminar el mejor recreo de su vida. Vuelve al aula muy contento. A la noche, ya en casa siente los ojos irritados y dolor de estómago.

1. ¿A qué se pueden deber los ojos irritados de Juan y su dolor de estómagos?

.....
.....

2. ¿Qué tiene que ver el texto con los hábitos de higiene?

.....
.....

3. ¿En qué momentos Juan expuso su salud? ¿Por qué? ¿Podría haber actuado distinto?

.....
.....



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

3. Relaciona los conceptos con la parte del cuerpo:

Herpes

Lagañas

Caries

Coronavirus

Hongos



Mal aliento

Candidiasis oral

Uñas negras

Conjuntivitis

Mocos

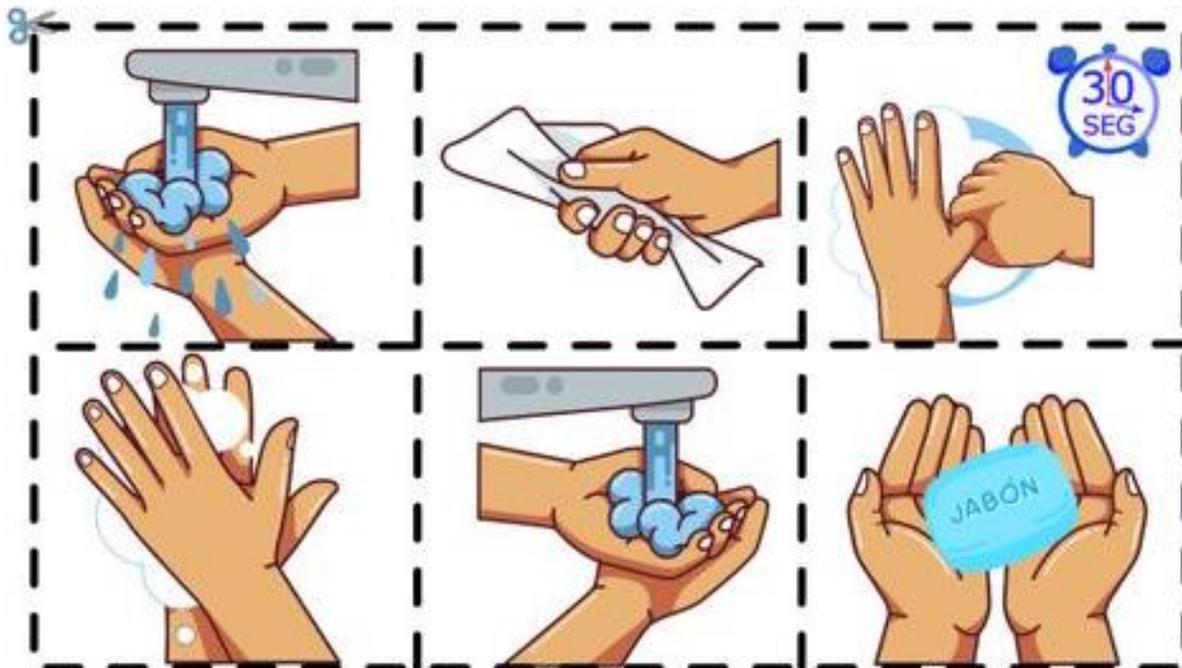


Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

4. Ordena las tarjetas con imágenes y pégalas en el orden correcto del lavado de manos:

1	2	3
4	5	6

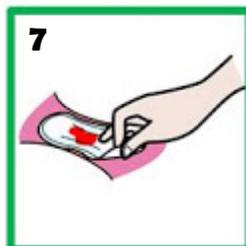
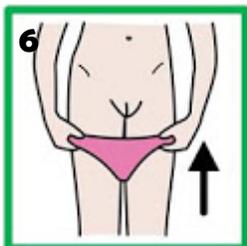
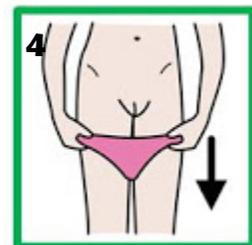
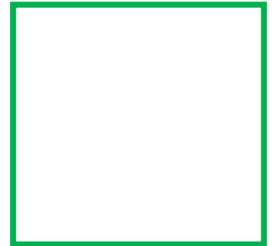




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

5. Ordena la secuencia temporal de higiene, recorta los recuadros y pega en el orden adecuado:

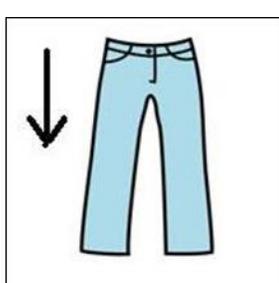
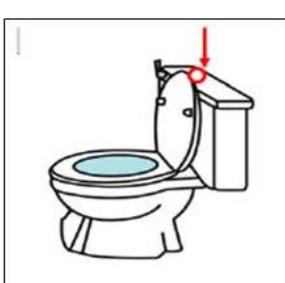
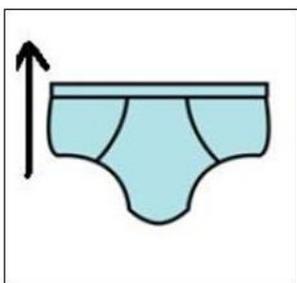
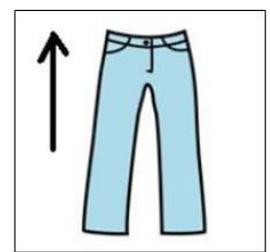
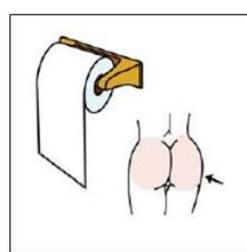
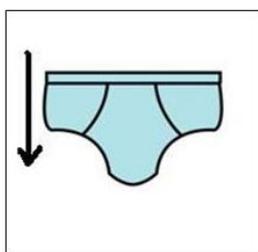




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

6. Ordena la secuencia temporal de higiene, recorta los recuadros y pega en el orden adecuado:

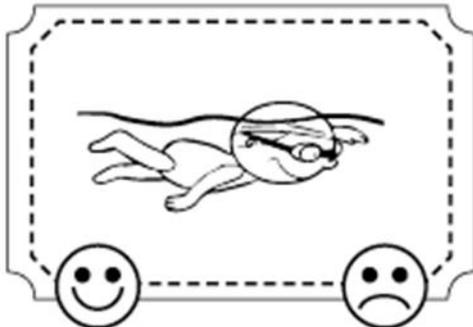




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

6. Observa los dibujos y pinta  si es un hábito saludable y pinta  si no lo es.





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 3: "Cambios en la pubertad"

1. Observa los cambios físicos y emocionales productos de la pubertad. Une con una línea según corresponda a cambio observados en hombres o mujeres y pinta de color amarillo los que corresponden para ambos:

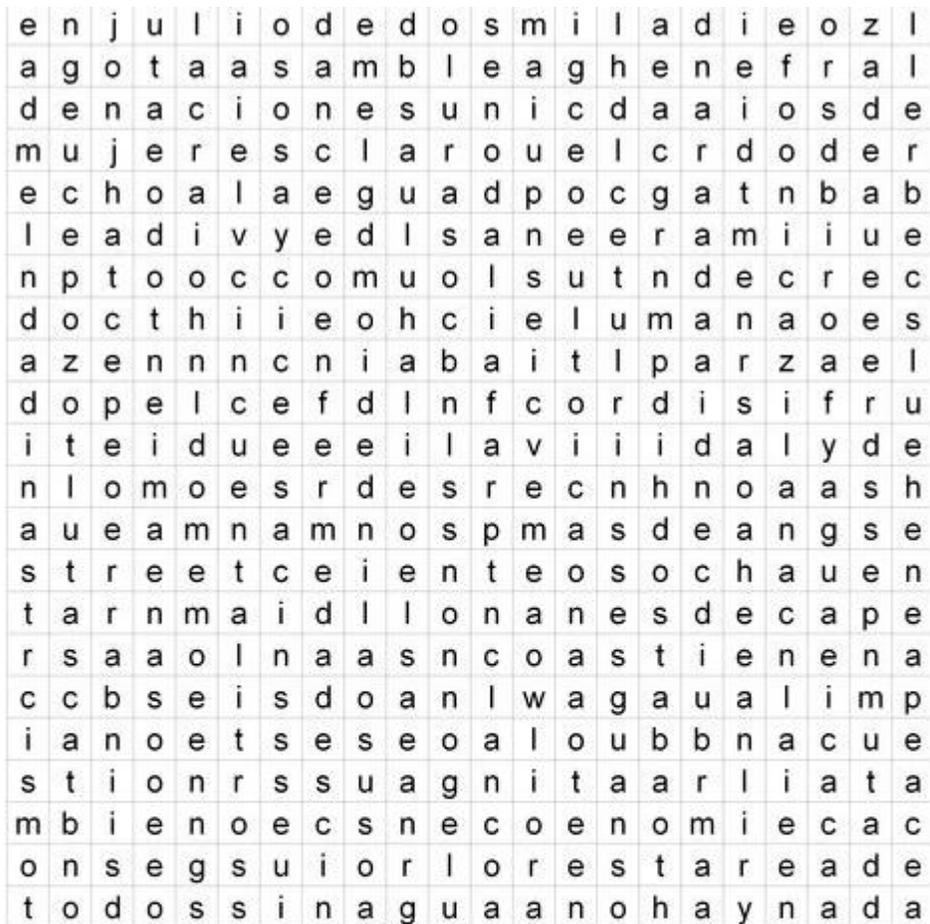
Alcanzan una estatura muy cercana a la máxima que tendrán		La piel se vuelve grasosa y aparecen barros y espinillas
La vagina y el útero aceleran su crecimiento		Comienza a aparecer el bigote y la barba
Las caderas se ensanchan		La voz se hace más grave
Comienzan las primeras menstruaciones		Empieza a haber eyaculaciones
Los senos y los pezones empiezan a crecer		El pene y los testículos aumentan de tamaño
Aumentan de peso		Aparece vello en las axilas y en la región de los órganos sexuales.
Los músculos se desarrollan y aumenta la fuerza física		Aumenta la transpiración



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 3: "Cuidado del agua"

1. Busca las palabras asociadas al cuidado del agua, en la sopa de letras:



Accesible
Agua
Bañera
Barreño
Canalización
Cincuenta Litros
Cubo
Cuenca
Ducha
Educación
Enfermedades

Filtrado
Gota
Grifo
Indispensable
Letrina
Mujeres
Ongawa
Pozo
Saneamiento
Sanidad
Vida



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

SIGAMOS
CUIDÁNDONOS DEL
CORONAVIRUS

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Antes de:



*Tocarse
la cara*



*Preparar
alimentos*



Comer

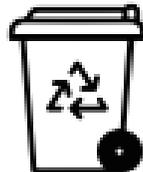


Ir al baño

Después de:



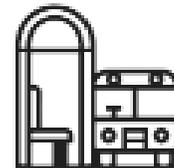
*Estornudar
o toser*



*Manipular
basura*



*Contacto
con animales*



*Trasladarse
en transporte
público*



Departamento de Educación Municipal

CONTINGENCIA CORONAVIRUS

Folleto elaborado por el programa comunal de Sexualidad, Afectividad y Género del Departamento de Educación, Municipalidad de El Carmen.



EL USO DE LA MASCARILLA ES UNO DE LOS PRINCIPALES PROTECTORES CONTRA EL CORONAVIRUS