



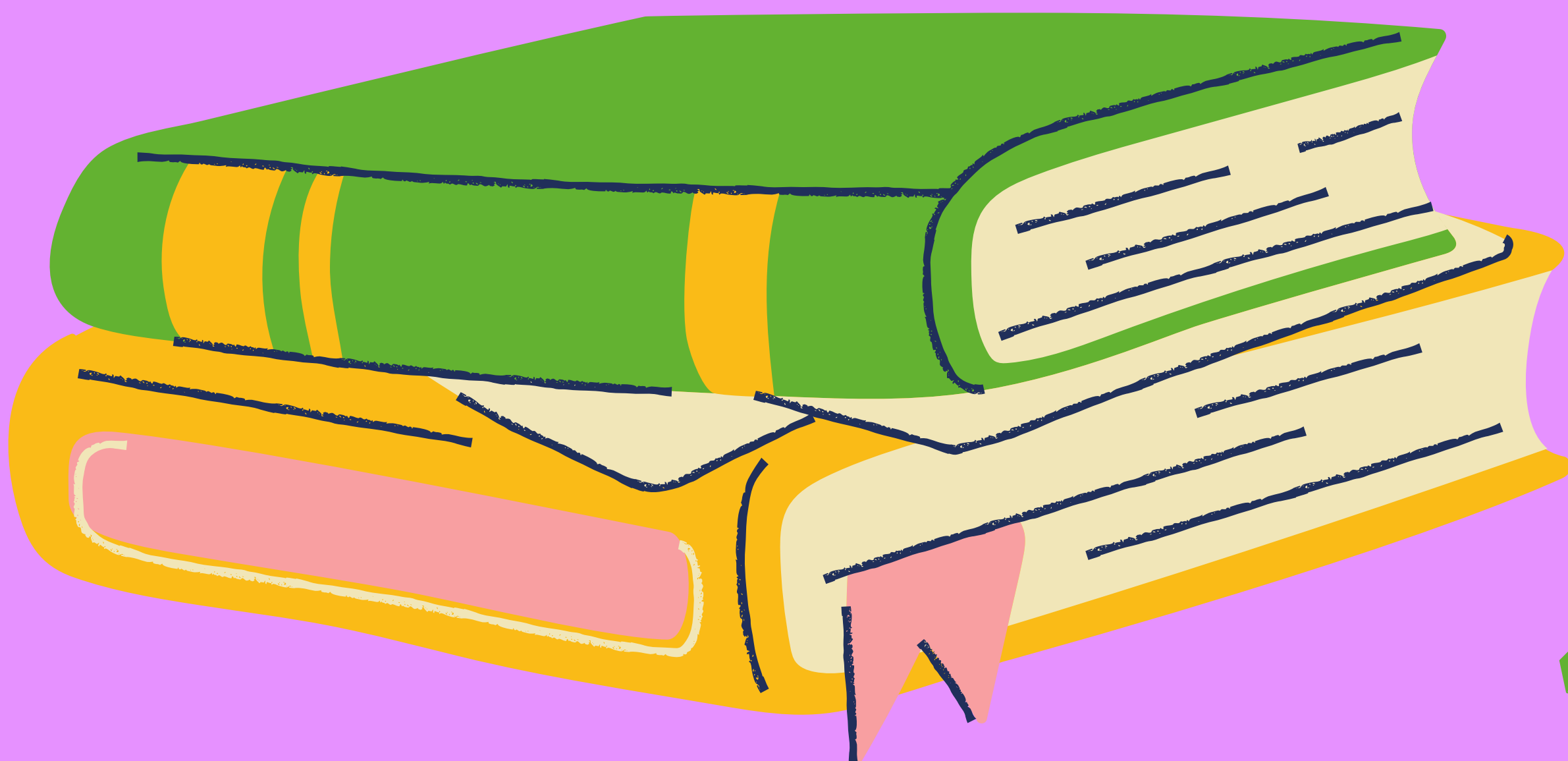
**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN
DE EDUCACIÓN MUNICIPAL**

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



Bienvenido/a:

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

¡Buen Viaje!

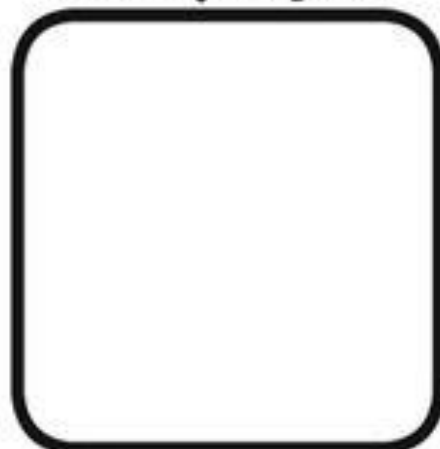
★ ¡LEE TODO SOBRE MÍ! ★



Por:



¡Estoy aquí!



¡Sólo los hechos!

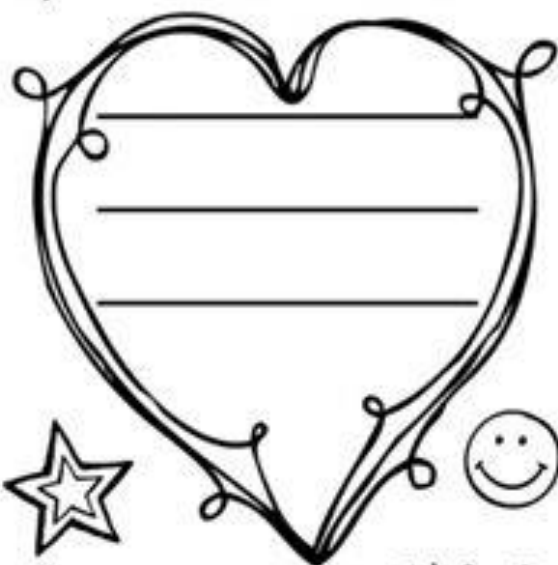
Tengo ____ años y estoy en el ____ grado

Mi cumpleaños es el ____

Vivo en ____

Los miembros de mi familia son:

Ayudo a otros cuando:



Algunas de mis cosas favoritas son:



Color

Animal

Libro

Comida



Cuando sea adulto...

Tres cosas: Yo soy...







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: _____

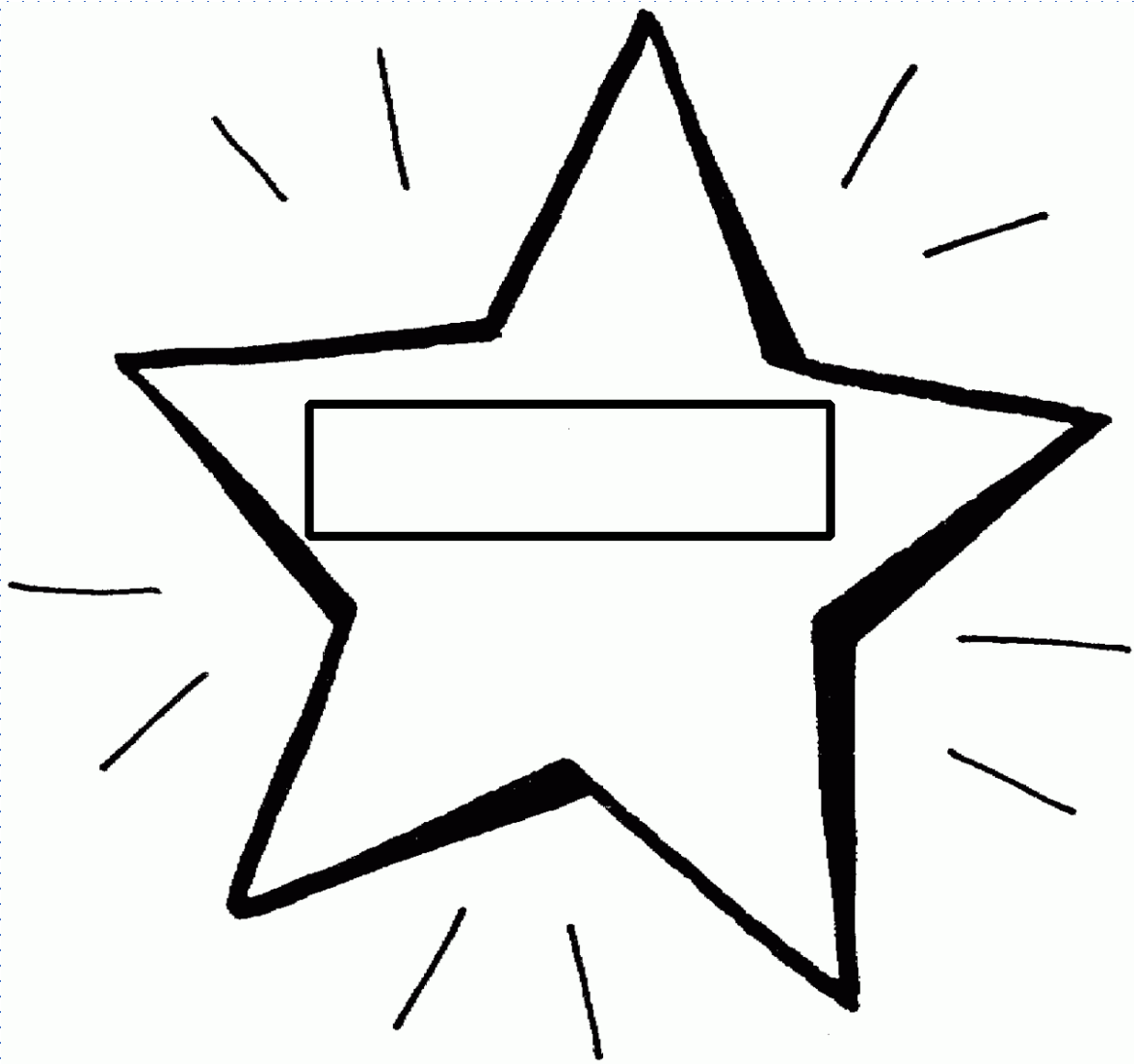
Mi profesor/a es: _____



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, pienso 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.

.....

.....

.....

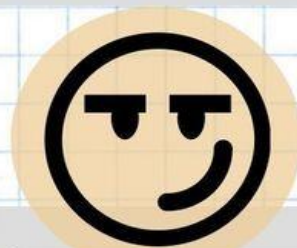


Preocupado/a. 'Rayado/a'.

.....

.....

.....



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 enfada 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

Escondarse

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.



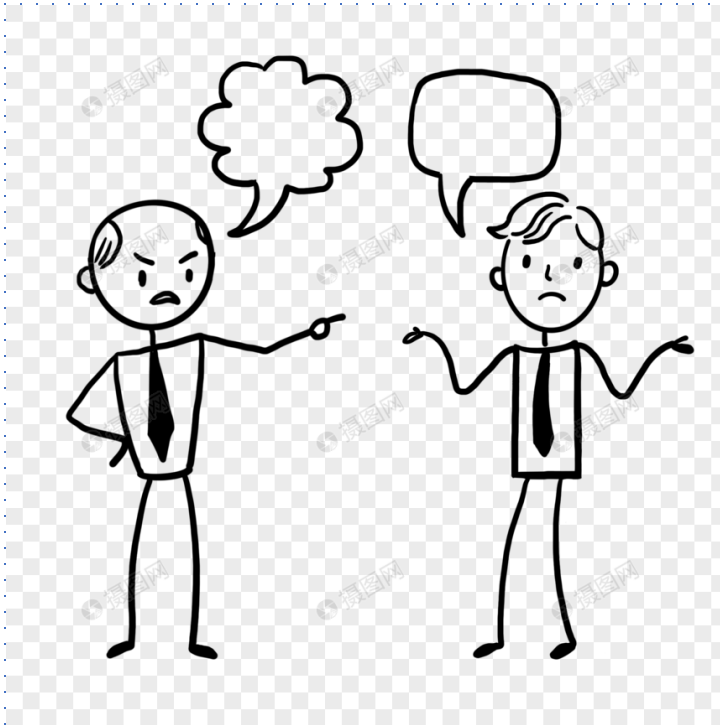
- A. Estado de inquietud muy intenso.
- B. Sentimiento de extrañar algo o a alguien.
- C. Pesar causado por un engaño.
- D. Proceso interno que experimentamos al perder a un ser querido.
- E. Sentimiento de pena por la lejanía o ausencia de algo o alguien querido.



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

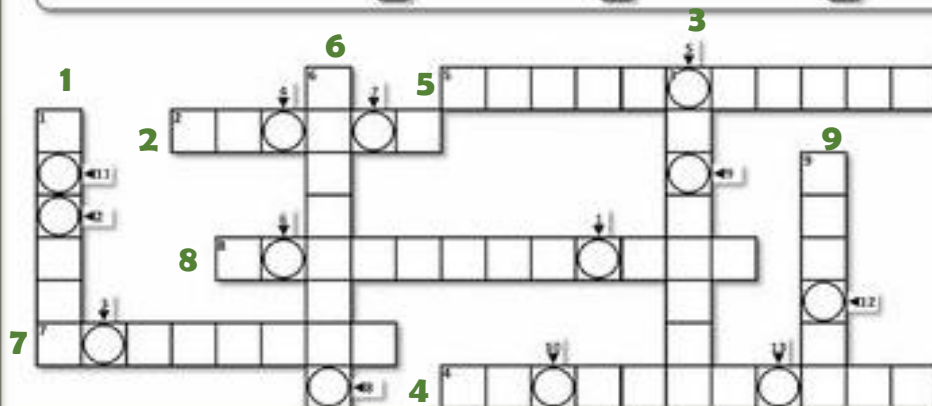
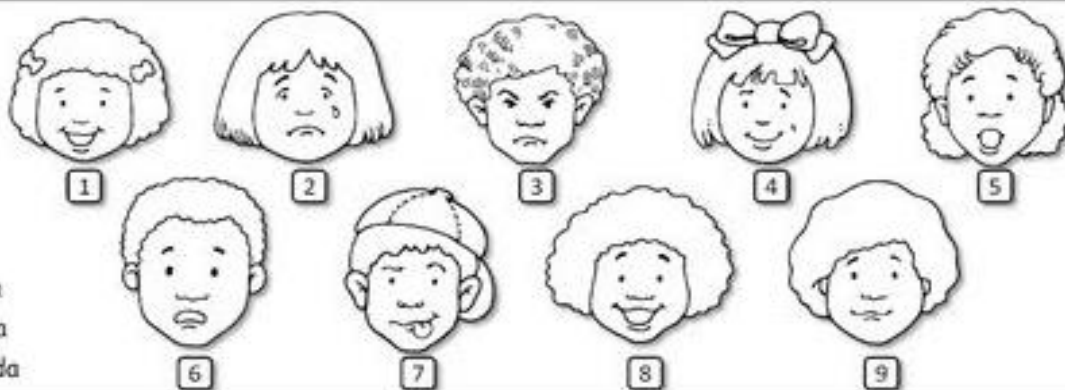
Les acerco las cosas

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:

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

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!**

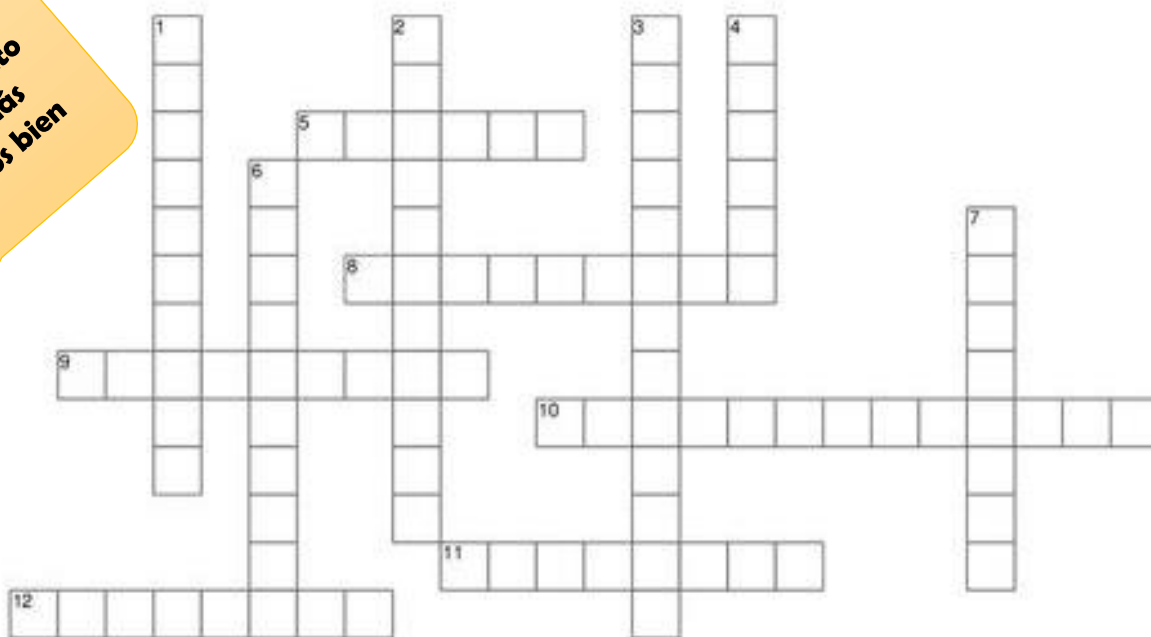


EJE: CONCIENCIA SOCIAL

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. Anhelar 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

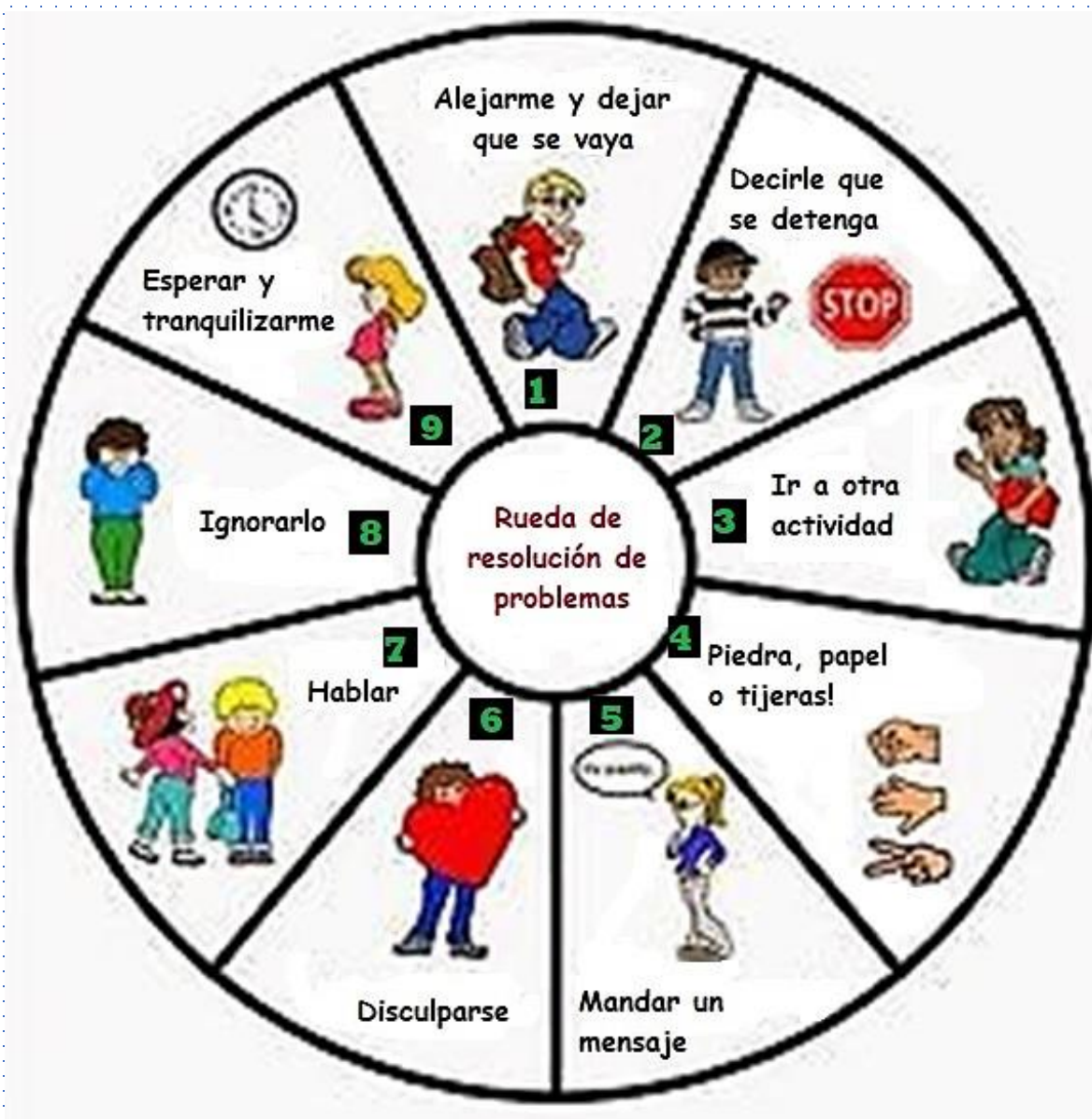
BONDAD
PERDÓN
SINCERIDAD



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.

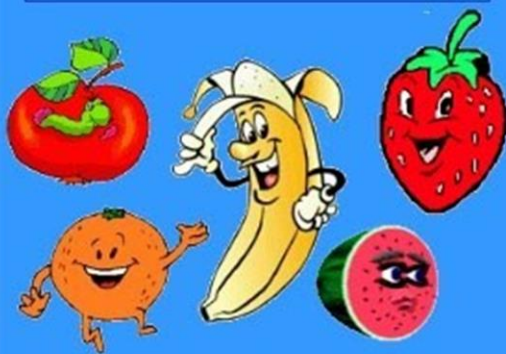
Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.



¡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

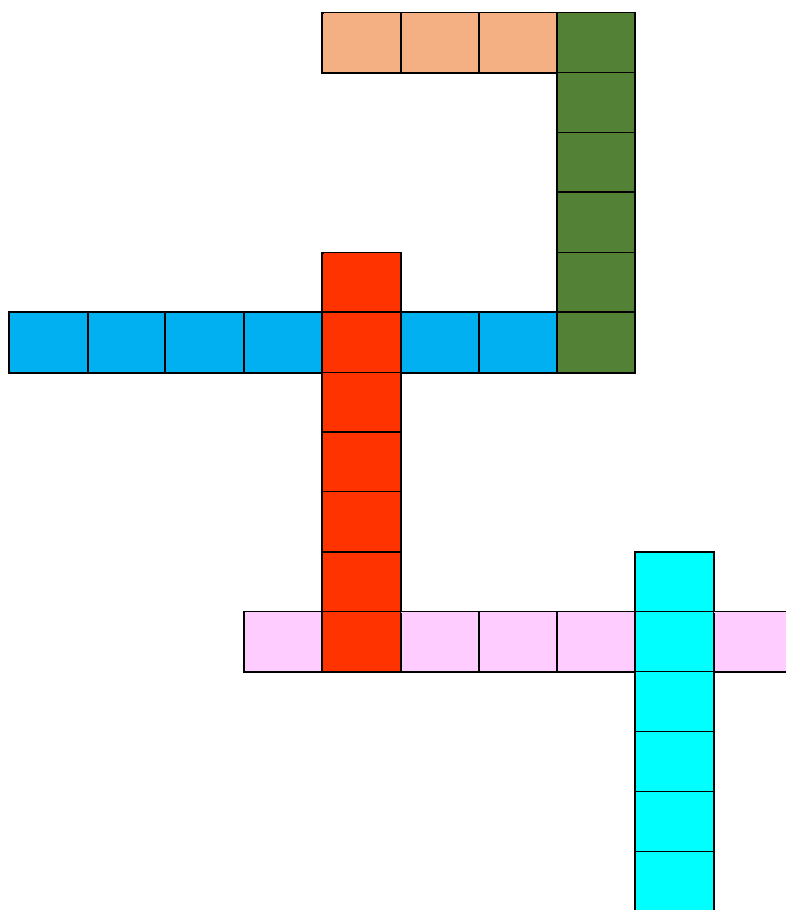
- Debilidad, confusión mental, fallo cardiaco.

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 cardíaco
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

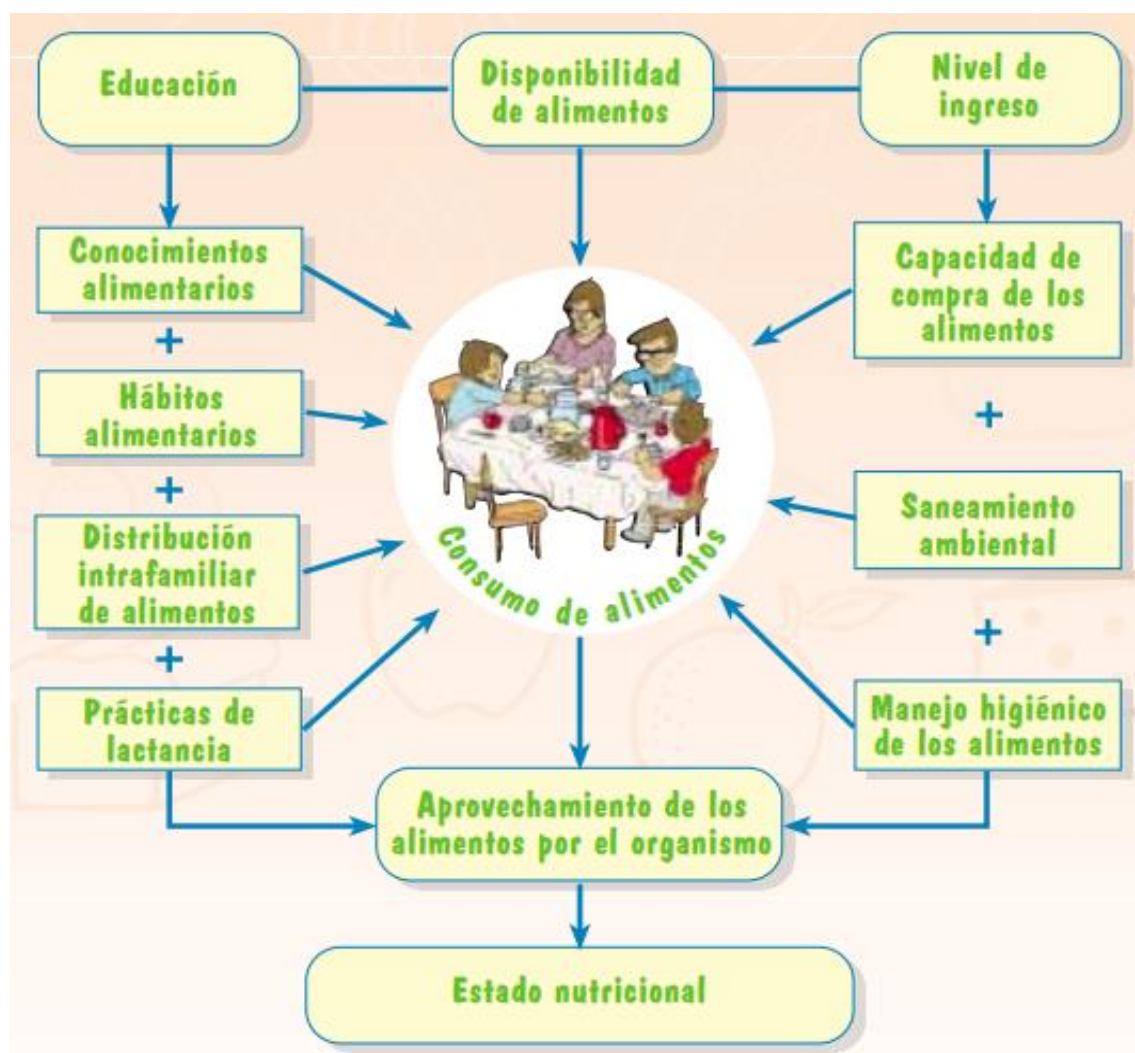
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 (\text{m})}$$



¿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:

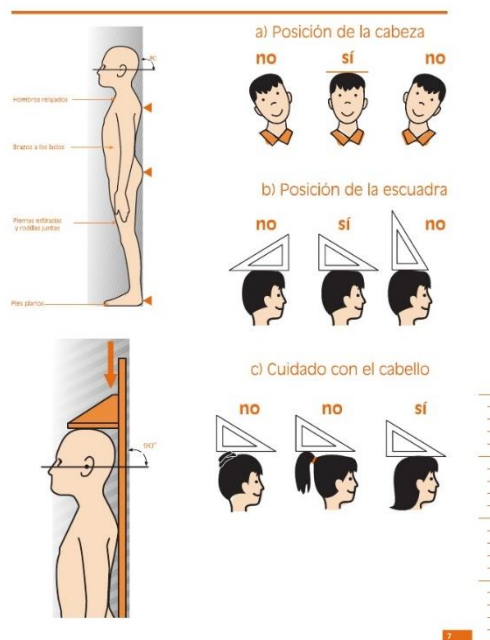
Busca una balanza que se encuentre calibrada, para asegurarte busca unos 3 a 5 kilos (pueden ser envases sellados de 1 kilogramo de harina, arroz, sal, azúcar y te aseguras que si pones 3 envases la balanza marque 3 kilos)

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	-14688	161358	011859	132	145	161	184	216	267
92	110	-14723	161759	011901	132	145	162	184	217	268
93	111	-14753	162166	011943	132	145	162	185	218	270
94	112	-14780	162580	011985	132	146	163	186	219	272
95	113	-14803	162999	012026	133	146	163	186	219	273
96	114	-14823	163425	012067	133	146	163	187	220	275
97	115	-14838	163858	012108	133	147	164	187	221	276
98	116	-14850	164298	012148	134	147	164	188	222	278
99	117	-14859	164746	012188	134	147	165	188	223	279
910	118	-14864	165200	012228	134	148	165	189	224	281
911	119	-14866	165663	012268	134	148	166	190	225	282
100	120	-14864	166133	012307	135	148	166	190	226	284
101	121	-14859	166612	012346	135	149	167	191	227	285
102	122	-14851	167100	012384	135	149	167	192	228	287
103	123	-14839	167595	012422	136	150	168	192	228	288
104	124	-14825	168100	012460	136	150	168	193	229	290
105	125	-14807	168614	012497	136	150	169	194	230	291
106	126	-14787	169136	012534	137	151	169	194	231	293
107	127	-14763	169667	012571	137	151	170	195	232	294
108	128	-14737	170208	012607	137	152	170	196	233	296
109	129	-14708	170757	012643	138	152	171	196	234	297
1010	130	-14677	171316	012678	138	153	171	197	235	299
1011	131	-14642	171883	012713	138	153	172	198	236	300
110	132	-14606	172459	012748	139	153	172	199	237	302

Edad años:meses	Meses	L	M	S	IMC en kg/m ²					
					-2DE	-1DE	Mediana	+1DE	+2DE	+3DE
111	133	-14567	173044	012782	139	154	173	199	238	303
112	134	-14526	173637	012816	140	154	174	200	239	305
113	135	-14482	174238	012849	140	155	174	201	240	306
114	136	-14436	174847	012882	140	155	175	202	241	308
115	137	-14389	175464	012914	141	156	175	202	242	309
116	138	-14339	176088	012946	141	156	176	203	243	311
117	139	-14288	176719	012978	142	157	177	204	244	312
118	140	-14235	177357	013009	142	157	177	205	245	314
119	141	-14180	178001	013040	143	158	178	206	247	315
1110	142	-14123	178651	013070	143	158	179	206	248	316
1111	143	-14065	179306	013099	143	159	179	207	249	318
120	144	-14006	179966	013129	144	160	180	208	250	319
121	145	-13945	180630	013158	144	160	181	209	251	320
122	146	-13883	181297	013186	145	161	181	210	252	322
123	147	-13819	181967	013214	145	161	182	211	253	323
124	148	-13755	182639	013241	146	162	183	211	254	324
125	149	-13689	183312	013268	146	162	183	212	255	326
126	150	-13621	183986	013295	147	163	184	213	256	327
127	151	-13553	184660	013321	147	163	185	214	257	328
128	152	-13483	185333	013347	148	164	185	215	258	330
129	153	-13413	186006	013372	148	164	186	216	259	331
1210	154	-13341	186677	013397	148	165	187	216	260	332
1211	155	-13269	187346	013421	149	166	187	217	261	333
130	156	-13195	188012	013445	149	166	188	218	262	334



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
131	157	-1.3121	18.8675	0.13469	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
132	158	-1.3046	18.9335	0.13492	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
133	159	-1.2970	18.9991	0.13514	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
134	160	-1.2894	19.0642	0.13537	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
135	161	-1.2816	19.1289	0.13559	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
136	162	-1.2739	19.1931	0.13580	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
137	163	-1.2661	19.2567	0.13601	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
138	164	-1.2583	19.3197	0.13622	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
139	165	-1.2504	19.3820	0.13642	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
1310	166	-1.2425	19.4437	0.13662	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
1311	167	-1.2345	19.5045	0.13681	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
140	168	-1.2266	19.5647	0.13700	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
141	169	-1.2186	19.6240	0.13719	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
142	170	-1.2107	19.6824	0.13738	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
143	171	-1.2027	19.7400	0.13756	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
144	172	-1.1947	19.7966	0.13774	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
145	173	-1.1867	19.8523	0.13791	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
146	174	-1.1788	19.9070	0.13808	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
147	175	-1.1708	19.9607	0.13825	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
148	176	-1.1629	20.0133	0.13841	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
149	177	-1.1549	20.0648	0.13858	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
1410	178	-1.1470	20.1152	0.13873	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
1411	179	-1.1390	20.1644	0.13889	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
150	180	-1.1311	20.2125	0.13904	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5

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
151	181	-1.1232	20.2595	0.13920	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
152	182	-1.1153	20.3053	0.13934	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
153	183	-1.1074	20.3499	0.13949	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
154	184	-1.0996	20.3934	0.13963	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
155	185	-1.0917	20.4357	0.13977	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
156	186	-1.0838	20.4769	0.13991	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
157	187	-1.0760	20.5170	0.14005	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
158	188	-1.0681	20.5560	0.14018	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
159	189	-1.0603	20.5938	0.14031	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
1510	190	-1.0525	20.6306	0.14044	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
1511	191	-1.0447	20.6663	0.14057	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
160	192	-1.0368	20.7008	0.14070	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
161	193	-1.0290	20.7344	0.14082	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
162	194	-1.0212	20.7668	0.14094	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
163	195	-1.0134	20.7982	0.14106	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
164	196	-1.0055	20.8286	0.14118	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
165	197	-0.9977	20.8580	0.14130	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
166	198	-0.9898	20.8863	0.14142	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
167	199	-0.9819	20.9137	0.14153	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
168	200	-0.9740	20.9401	0.14164	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
169	201	-0.9661	20.9656	0.14176	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
1610	202	-0.9582	20.9901	0.14187	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
1611	203	-0.9503	21.0138	0.14198	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
170	204	-0.9423	21.0367	0.14208	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3



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 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

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
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



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

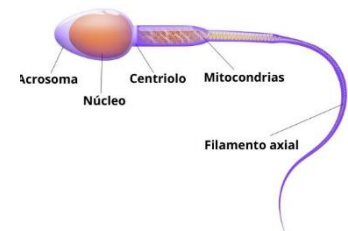
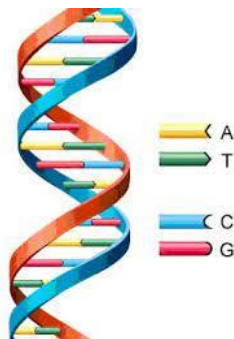
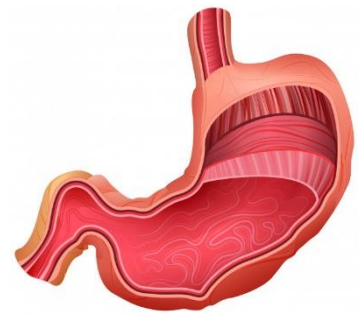
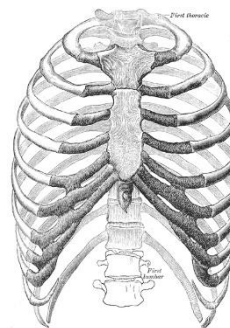
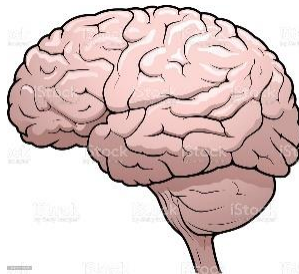
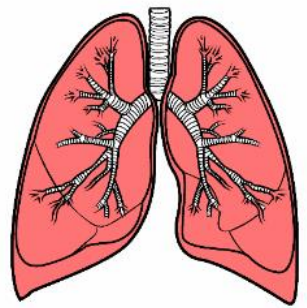
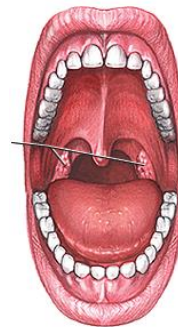
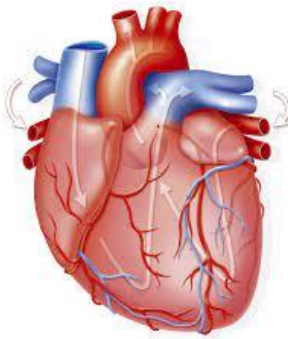
ESCUELA



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 NAALES	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.


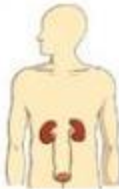






Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

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 _____

1. Torso
2. Arm
3. Leg
4. Knee
5. Hand
6. Mouth
7. Ear
8. Buttocks
9. Nose
10. Lips
11. Head
12. Tongue
13. Thumb
14. Chest
15. Head
16. Finger
17. Head
18. Ear
19. Eye

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

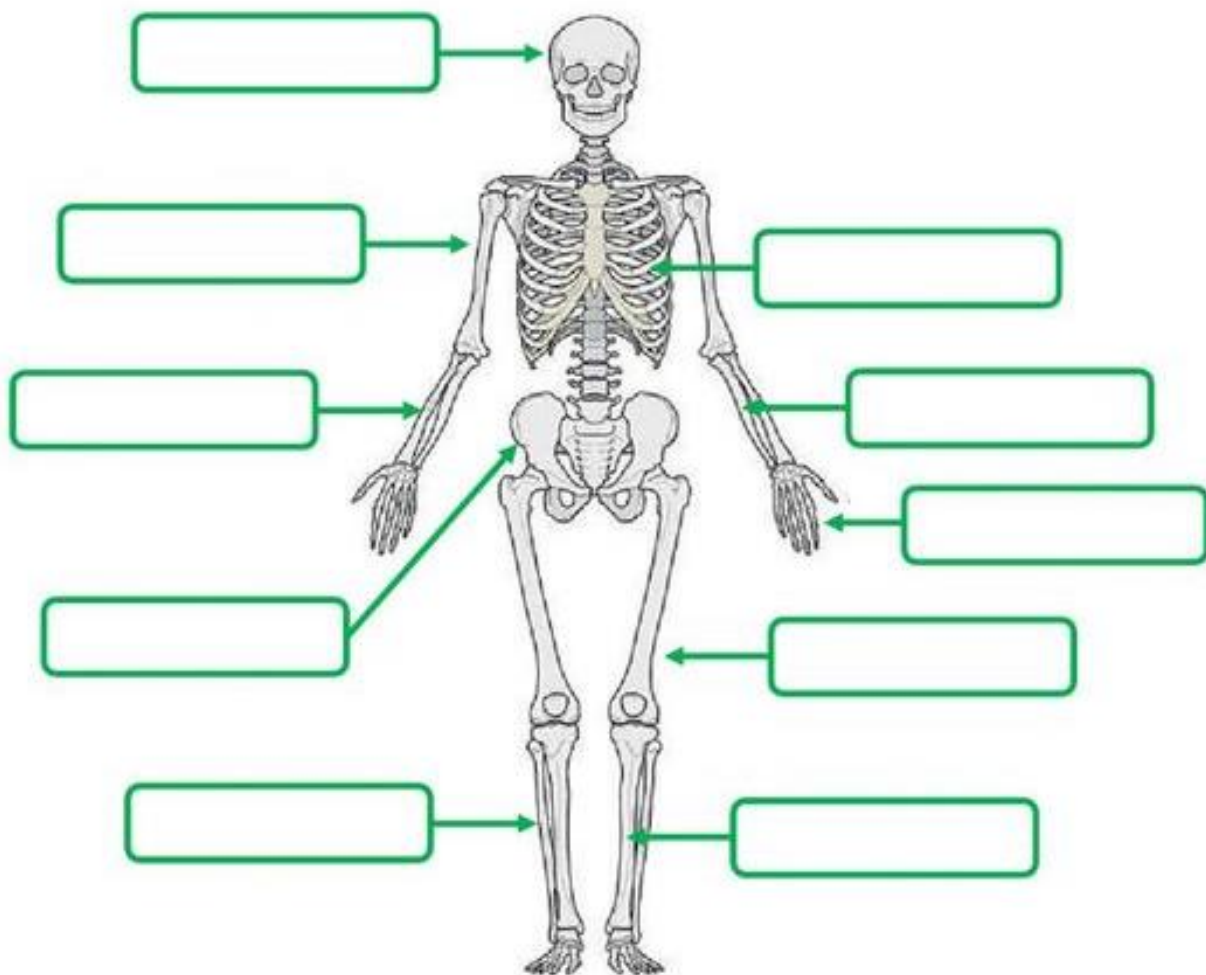




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

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

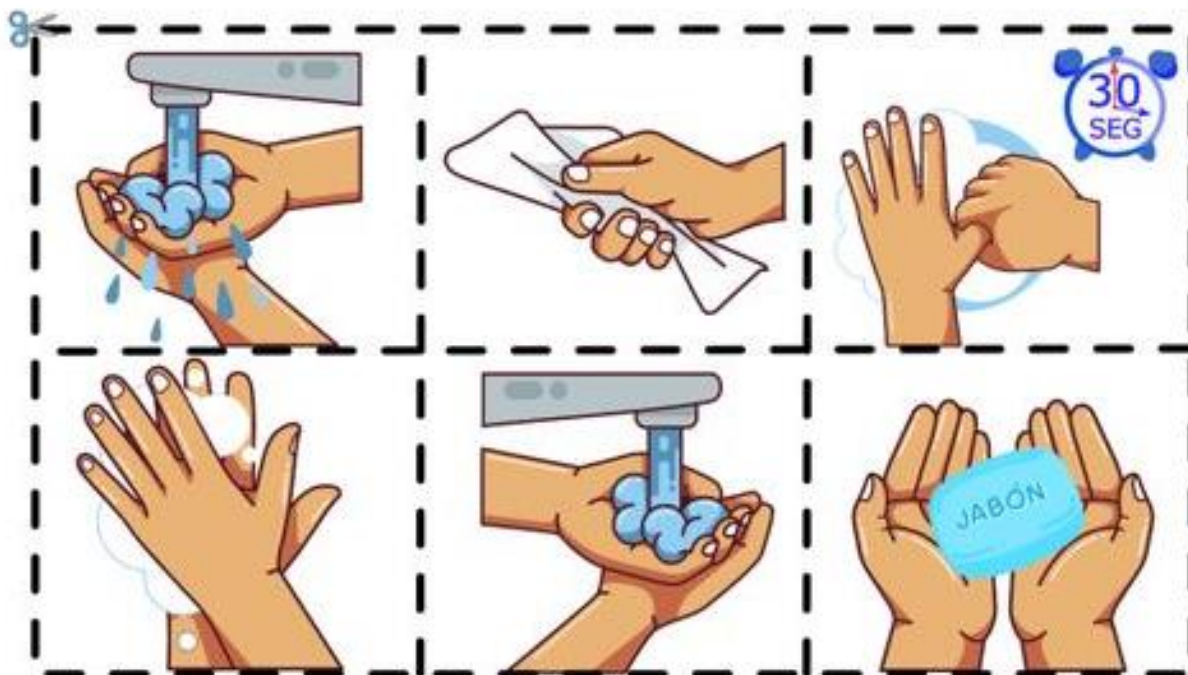


Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

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

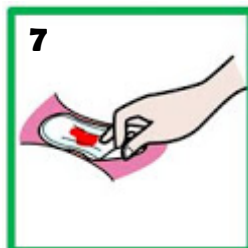
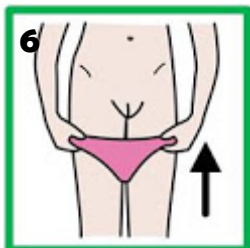
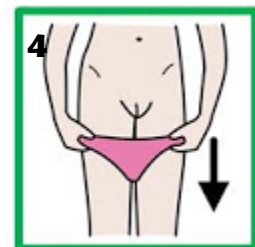
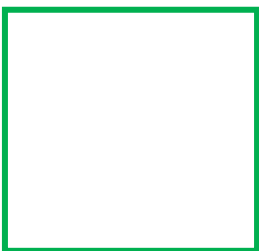




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

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

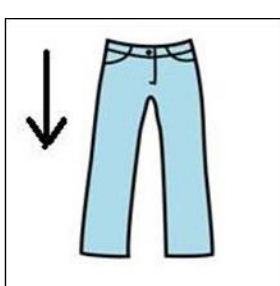
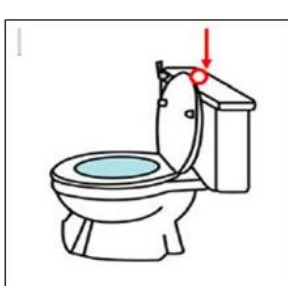
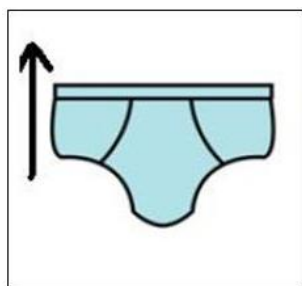
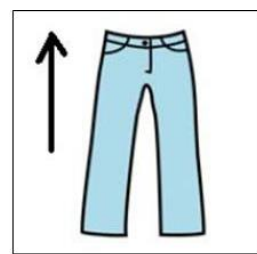
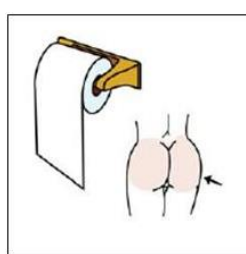
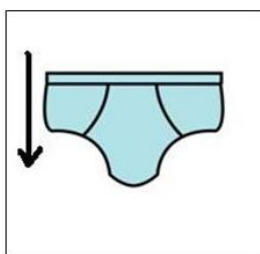




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

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

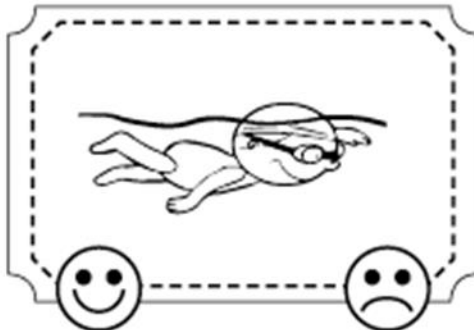




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

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:

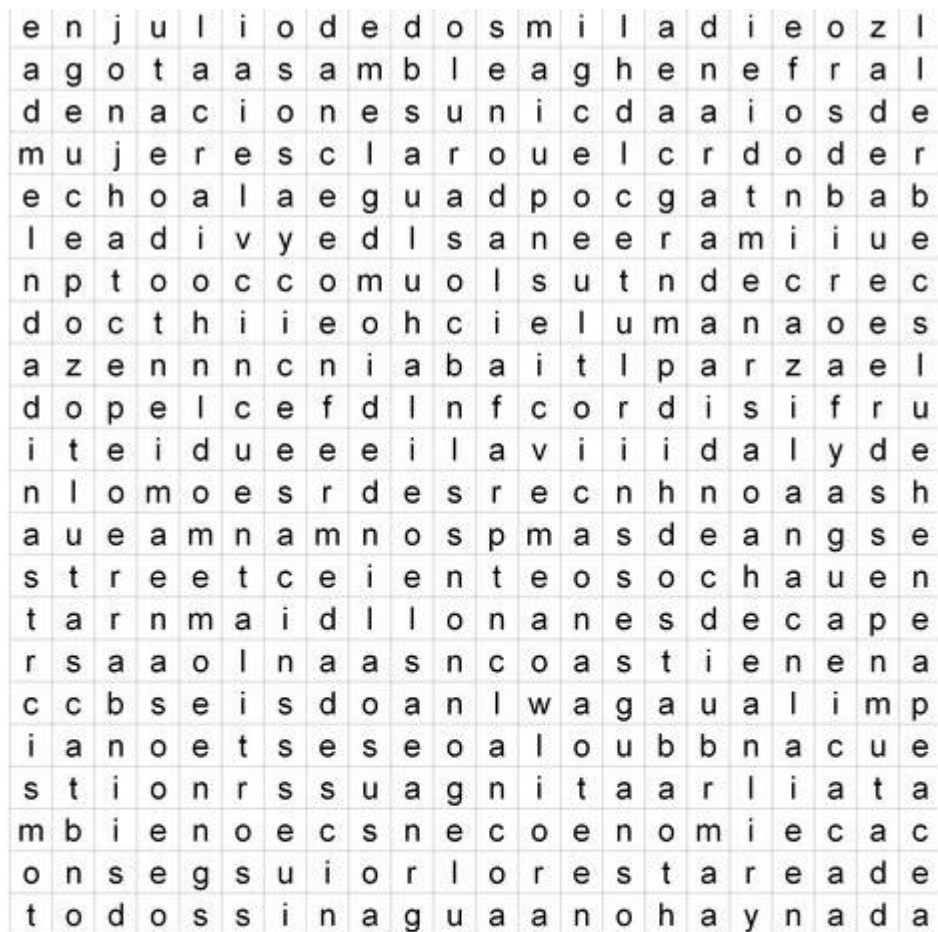
Alcanzan una estatura muy cercana a la máxima que tendrán		La piel se vuelve grasosa y aparecen barros y espinillas
La vagina y el útero aceleran su crecimiento		Comienza a aparecer el bigote y la barba
Las caderas se ensanchan		La voz se hace más grave
Comienzan las primeras menstruaciones		Empieza 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:



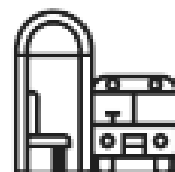
*Estornudar
o toser*



*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



ELI. Francisca Inostroza C.