

# Vida Saludable 3





# Vida Saludable

# 3



**La  
Guía**  
SANTILLANA

Organización trimestral

Aprendizajes clave  
centrados en el alumno

 **SANTILLANA**  
Primaria

# Presentación

Querido alumno de tercer grado, te damos la bienvenida al cuaderno de trabajo **Vida Saludable 3. La Guía Santillana**. Este material, junto con el de cuarto grado, te permitirá alcanzar los aprendizajes esperados de esta asignatura para el **ciclo 2** de primaria. Su propósito es ayudarte a adoptar un estilo de vida que te permita estar sano de forma **física y emocional**.

En los últimos años, las personas, incluidos niñas y niños, han visto afectada su salud debido a la adopción de prácticas no recomendables, como no realizar ejercicio físico, consumir en exceso alimentos procesados o ricos en grasas, azúcares y sal o la desatención de hábitos de higiene y limpieza.

Este cuaderno de trabajo te permitirá **reflexionar** sobre los problemas anteriores y poner en marcha **soluciones** que están en tus manos. La conservación de la salud es el resultado de las propias acciones y de las enseñanzas que recibimos en casa, lo que aprendemos en la escuela sobre el cuidado propio y del entorno, el compromiso con la comunidad, entre otros.

El texto **Vida Saludable 3. La Guía Santillana** fue diseñado para ti, para que puedas tomar decisiones **informadas** y valores los beneficios de practicar **hábitos** saludables no solo durante este curso, sino toda tu vida. Para lograrlo, te pedimos que abras tu mente y examines, con una visión crítica, las acciones propias y las de las personas que te rodean.

Los textos y las actividades de aprendizaje detallan las causas y consecuencias de las acciones benéficas o perjudiciales para la salud física y emocional, promueven el diálogo y plantean situaciones de la realidad circundante.

Las personas que participamos en la elaboración de este material nos congratulamos de que llegue a tus manos, pues lo creamos especialmente para ti, con la mira de que te sea de utilidad y se convierta en un **apoyo** real en el cuidado y mantenimiento de tu salud.

Los editores

---

Este libro fue elaborado en Editorial Santillana  
por el equipo de la Dirección General de Contenidos.

**Autora:** Gabriela Concepción Anaya Porras  
**Ilustración de portada:** Miguel Ángel Chávez  
(Grupo Pictograma)  
**Ilustración de interiores:** Aurora Aguilera.  
Fotografía: Shutterstock

La presentación y disposición en conjunto y de cada página de **Vida Saludable 3. La Guía Santillana** son propiedad del editor.

Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

D. R. © 2021 por EDITORIAL SANTILLANA, S. A. de C. V.  
Avenida Río Mixcoac 274, piso 4, colonia Acacias,  
C. P. 03240, alcaldía de Benito Juárez, Ciudad  
de México

**ISBN:**  
**Primera edición:**

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria  
Editorial Mexicana  
Reg. núm. 802  
Impreso en México / *Printed in Mexico*

# Índice

## Trimestre

### 1

<b>Presentación</b>	<b>2</b>
Prevengo riesgos	4
Cuido mi cuerpo	6
Naturales contra industrializados	7
Mis horarios para comer	8
El ejercicio es saludable	9
El sedentarismo perjudica	10
Escuela limpia y segura	11
Participo en la limpieza de mis espacios	12
¿Cuántas comidas al día?	13
Alimentos de mi región	14
Juegos simbólicos	15
Beneficios del descanso	16
¿Cómo me oriento?	18
<b>Evaluación del trimestre 1</b>	<b>19</b>

## Trimestre

### 2

Prevengo enfermedades	20
¡Manos y dientes limpios!	22
La caducidad de los alimentos	23
Raciones y proporciones de comida	24
¡Beber agua es vital!	25
La activación y el descanso	26
El consumo genera desechos	27
Preparo mis alimentos con higiene	28
Los platillos en mi comunidad	29
Ejercicios de respiración y relajación	30
Regulo mis emociones	31
Beneficios del deporte	32
<b>Evaluación del trimestre 2</b>	<b>33</b>

## Trimestre

### 3

Todos contra el abuso	34
El etiquetado de productos	36
Mi dieta y el Plato del bien comer	38
Los bailes regionales	39
Visita un museo	40
Mis objetos de uso personal	41
Publicidad que contamina	42
Cuidado con las alergias	43
Construyo un huerto	44
Movimientos finos y otros ejercicios	46
El buen trato mejora mi entorno	47
<b>Evaluación del trimestre 3</b>	<b>48</b>

## Prevengo riesgos

Día con día realizamos diferentes actividades; algunas no representan ningún riesgo, pero otras sí. Por ejemplo, no es lo mismo estudiar en casa que salir a patinar. En este caso el **autocuidado** consiste en reconocer el peligro y evitarlo. Por ello, deben identificarse cuáles de las actividades que se practican son peligrosas y tomar medidas, como el uso de artículos de protección.

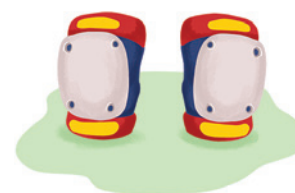
Los **artículos de protección** están hechos para **evitar lesiones** en el cuerpo y deben ser de la talla correcta. Por ejemplo, cuando se pasea en bicicleta conviene usar casco, rodilleras, guantes y coderas.

1. Rodea las actividades en las que es necesario usar artículos de protección.



2. Une cada situación con el artículo de protección que se describe.

Toño y Luis dieron un paseo en un barco. El capitán les pidió usar el equipo de protección. Ellos se colocaron un objeto que sirve para flotar en caso de caer al agua.



Juan fue con Ana a patinar sobre hielo. Antes de ingresar, vio que ella se colocaba algo en las rodillas. Ana le explicó que era para no rasparse si se resbalaba y caía.



3. Marca con una  la opción en la que se procura el autocuidado y explica tu elección.

Julieta invitó a Esteban a pasear en bicicleta en el parque. Ambos tienen ocho años. Él tiene sus rodilleras y coderas, pero el casco que usa le queda grande porque es de su papá. Ella, en cambio, tiene rodilleras, coderas y un casco de su medida. ¿Qué debe hacer Esteban?

- Salir al parque con sus rodilleras, sus coderas y el casco de su papá, aunque le quede grande.
- Salir al parque sin casco y ser muy precavido para evitar caerse y lesionarse.
- Decirle a Julieta que no podrá ir con ella, porque no tiene un casco a su medida.

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mauricio y Jorge tienen diez y quince años respectivamente. Desean hornear un pastel, pero su mamá no está. ¿Qué deben hacer?

- Esperar a su mamá para preparar la mezcla y pedirle que ella se ponga guantes y coloque el molde en el horno.
- Comenzar a hacer la mezcla del pastel, aunque no esté su mamá; ponerse guantes y meter el molde al horno.
- Esperar a su mamá para que ellos puedan prender y meter al horno el molde con ayuda de un trapo.

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Escribe las medidas de seguridad que debe tener un niño de tu edad al realizar las actividades.

Viajar en un automóvil	
Subir a un juego en un parque de diversiones	

## Cuido mi cuerpo

El **sistema locomotor** nos permite movernos para realizar nuestras actividades diarias, como caminar, levantar objetos y ayudar en casa. Está formado por los sistemas óseo y muscular.

Para **prevenir lesiones** en huesos o músculos, como fracturas y torceduras, hay que **evitar situaciones** o **lugares de riesgo**, como correr en el parque sin fijarse en el camino o bajar deprisa las escaleras de la escuela.

En algunos sitios se colocan **señalamientos** de forma estratégica con el fin de evitar accidentes, por lo que debemos estar atentos a lo que indican.

### 1. Colorea las situaciones de riesgo.

Sabrina observa que un niño sube en sentido contrario las escaleras eléctricas.

Pedro sale a patinar al parque con casco, rodilleras y coderas.

Karla se sube a una silla de plástico para alcanzar un libro en la biblioteca.

### 2. Observa la imagen y responde.



a) ¿A qué no le puso atención el niño?

b) ¿Qué le puede suceder al resbalarse?

### 3. Relaciona cada letrero con la leyenda que lo explica.



1. Baje despacio.
2. No corra, camine.
3. No empujar.



Soy **responsable** si pongo atención a lo que me indican los señalamientos; así prevengo \_\_\_\_\_

# Naturales contra industrializados

Es importante conocer los alimentos y las bebidas que consumimos, su valor nutricional y el resultado que ingerirlos causa en nuestro cuerpo. Existen **dos tipos de alimentos** y **bebidas**: naturales e industrializados.

Los **naturales**, como su nombre indica, se obtienen de la Naturaleza, por lo que no tienen sustancias añadidas, como azúcar, sal, grasas o conservadores. Entre ellos se encuentran las frutas, las verduras y los vegetales frescos, y los productos de origen animal.

Los **industrializados** son elaborados en fábricas donde se les añaden ingredientes como sal, azúcar, grasas y harinas con la intención de darles un sabor agradable y conservarlos por más tiempo. Algunos ejemplos son jugos, mermeladas, embutidos y frutas en almíbar.

1. Rodea los alimentos o las bebidas naturales.



2. Relaciona con una línea los textos que le corresponden a cada alimento.

Se conserva durante meses.

Tiene ingredientes extra.

Debe consumirse pronto.

Ayuda en la nutrición.

Su sabor ha sido modificado.



3. **Reto saludable.** Haz una lista en tu cuaderno de los alimentos naturales que consumes cada día y compártela con tu grupo.

**Reto saludable**



## Mis horarios para comer

La mejor forma de aprovechar los nutrientes que aportan los alimentos y que nos mantienen saludables es tener buenos hábitos alimentarios. Uno de ellos es **establecer horarios** de comida. Esta rutina asegurará que el cuerpo reciba las raciones adecuadas a lo largo del día y disminuirá la sensación de hambre.

Para fijar los horarios de comida, deben tomarse en cuenta las actividades realizadas durante el día, tanto escolares como familiares, y darse tiempo para llevar a cabo **tres comidas** y **dos colaciones**, entre cada una, según los alimentos incluidos en el Plato del bien comer.

1. Registra en los relojes una propuesta de horario para cada comida y escribe por qué es importante establecerlos.

Desayuno



Colación 1



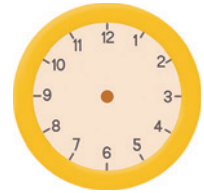
Comida



Colación 2



Cena



2. Marca con una  la situación donde se respetan los horarios de comida.

Marta y Santiago desayunan de lunes a viernes a las 7:30 a. m., porque van a la escuela. Toman su refrigerio a las 10:00 a. m. durante el recreo. Comen a las 2:00 p. m. A las 5:00 p. m. acostumbran una colación y por la noche, como a las 8:00 p. m., cenan en familia.

José desayuna todos los días a las 7:30 horas y come su refrigerio a las 10:30 horas. Debido a que tiene entrenamiento dos veces a la semana, a veces come a las 2 de la tarde y otras veces a las 4. Por la noche, cena a la hora que tiene hambre.

3. **Reto saludable.** Registra en tu cuaderno durante una semana los días que realizas tus cinco comidas; escribe también la hora de cada una.



# El ejercicio es saludable

El ejercicio es una **actividad física** que nos ayuda a mantenernos saludables. En la infancia promueve el desarrollo y crecimiento del cuerpo.

Practicar algunos ejercicios en casa o en la escuela sirve para estar en dinamismo y concentrados en las actividades diarias. Existen muchas maneras de ejercitarnos: caminar, correr y bailar, por ejemplo.

Antes de llevar a cabo cualquier actividad física es recomendable el **calentamiento**, que incluye ejercicios para preparar los músculos antes de un esfuerzo mayor. Asimismo, los ejercicios de **estiramiento** son muy importantes porque ayudan a fortalecer y dar más flexibilidad a los músculos, benefician a las articulaciones del cuerpo y previenen lesiones.

## 1. Relaciona cada enunciado con la imagen que lo representa.

- |  |  |
|--|--|
| ( ) Jorge, Tomás y Pati hacen ejercicios de calentamiento. | ( ) Luis y Ana comienzan estirando brazos y piernas. |
| ( ) Elena practica tenis.                                  | ( ) La familia Ortiz hace ejercicio.                 |
| ( ) Carlos y Gerardo juegan al baloncesto.                 | ( ) Rafael se ejercita con sus amigos.               |



A



B



C



D



E



F

- Comenta con tus compañeros cuáles de estas actividades puedes hacer en casa y cuáles en la escuela.

## 2. Escribe cómo te sientes física y mentalmente después de practicar ejercicio.

---

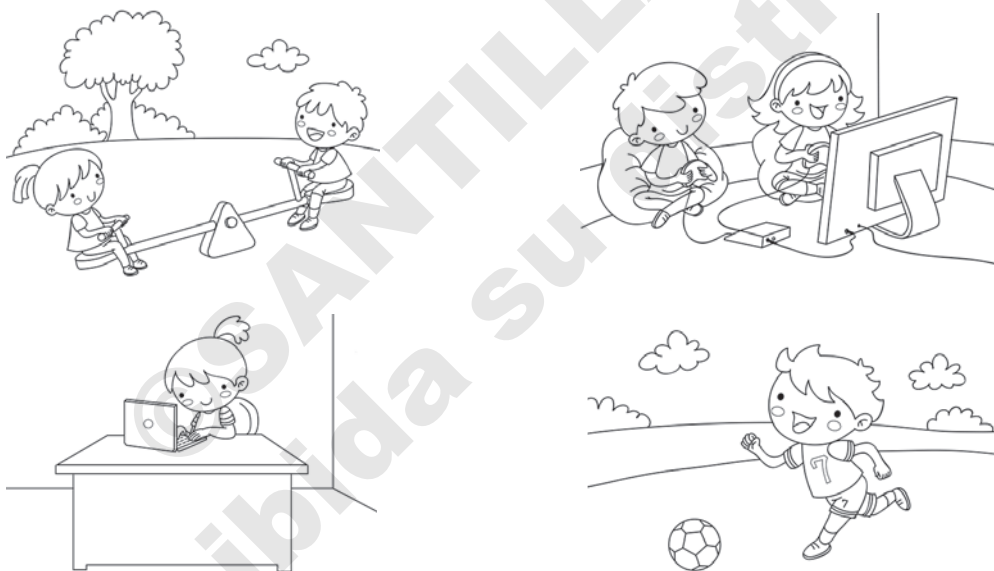
## El sedentarismo perjudica

Se llama **sedentarismo** al hábito de realizar muy **poca actividad física**, es decir, no hacer ejercicio en forma constante. Esta costumbre ocasiona graves problemas de salud, como enfermedades del corazón, afectaciones en los huesos, obesidad y sobrepeso.

Se recomienda hacer, al menos, **treinta minutos de actividad física al día**, ya sea de forma moderada, como bailar, caminar a paso rápido y hacer labores de casa, o de forma intensa, como practicar un deporte: fútbol, basquetbol, natación, andar en bicicleta, etcétera.

La actividad física diaria aporta múltiples **beneficios**: ayuda a dormir mejor, fortalece los huesos, controla el peso corporal, regula los niveles de azúcar y disminuye el riesgo de padecer enfermedades.

1. Colorea las imágenes que corresponden al sedentarismo.



2. Escribe dos problemas de salud que ocasiona el sedentarismo.

3. Subraya las actividades que ayudan a mejorar la salud.

- a) Cristina va a clases de danza por las tardes después de la escuela.
- b) Gustavo y Pedro ven películas todos los días mientras comen dulces.
- c) Joel y sus hermanas juegan basquetbol después de hacer su tarea.
- d) Natalia sale a patinar con sus amigos al parque todos los días.

# Escuela limpia y segura

Mantener los **espacios escolares limpios** beneficia el desarrollo y promueve las buenas relaciones entre compañeros. Es importante que el salón de clases esté iluminado y ventilado. De igual forma, los muebles (sillas, pupitres, libreros y pizarrón) deben estar limpios para evitar que los útiles se ensucien o que no se pueda trabajar.

Algunas **acciones** que pueden hacerse para mantener en buenas condiciones el espacio escolar son abrir las ventanas, limpiar las áreas de trabajo, tener ordenados los útiles, poner sobre el pupitre o mesa solo el material que se va a usar, colocar la basura en el cesto, etcétera. La idea es conservar la escuela aseada y en orden.

1. Escribe cuál de los dos lugares es más adecuado para trabajar y por qué.




---



---

2. Anota una  en las acciones que ayudan a mantener el espacio escolar limpio.

Mariana deja su mochila a la mitad del pasillo del salón.

Jaime limpia su pupitre y acomoda sus cuadernos y libros.

El conserje limpia los baños después del recreo.

Los alumnos recogen su basura al terminar el recreo.

3. Colorea las reglas necesarias para mantener limpio el salón de clases.

Limpiar el salón después de cada clase.

No rayar ni escribir en las bancas y los pupitres.

Solo comer fruta en el salón de clases.

Mantener en orden las bancas, sillas y mesas.

# Participo en la limpieza de mis espacios

Como **integrante de una familia** es importante llegar a acuerdos y organizarse para **cooperar** y dividirse las actividades que son para beneficio en común; por ejemplo, la limpieza de la casa, el cuidado de las mascotas o el arreglo del jardín.

Cuando todos nos ponemos de acuerdo en lo que nos toca hacer y participamos, logramos un **entorno saludable**, es decir, un lugar ordenado y limpio para vivir; esto ayuda a prevenir enfermedades, a sentirnos bien, protegidos y seguros y, además, fortalece los lazos familiares de convivencia, apoyo y respeto.

1. Observa la imagen y responde.



a) ¿Consideras que todos los integrantes están comprometidos en hacer su trabajo de acuerdo con sus capacidades? ¿Por qué?

---



---

b) ¿Por qué es importante que toda la familia colabore en la limpieza?

---



---

2. Escribe los cuidados que debe tener una mascota.



**3. Reto saludable.** Apoya en las labores de casa. Organízate con tu familia y decidan los roles de cada miembro; si es posible, anótenlos en un pizarrón, con el fin de hacerlos cumplir cada día.



# ¿Cuántas comidas al día?

Los **alimentos** son la fuente de energía que el cuerpo necesita para realizar las actividades cotidianas. Consumir alimentos frecuentemente y en cantidades adecuadas ayuda a mantenernos saludables.

Se recomienda comer cinco veces al día: desayuno, comida, cena y dos colaciones, para evitar la sensación de hambre, que puede provocar comer en exceso.

Una **alimentación balanceada** que incluya alimentos recomendados en el Plato del bien comer (verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal), ayuda a cuidar nuestra salud, prevenir enfermedades, evitar aumentar de peso, estar de buen humor y a no tener malestares, como dolores de cabeza y de estómago.

1. Lee las rutinas de los niños y rodea al que tiene los mejores hábitos alimentarios; después responde.



Rosa desayuna un licuado de plátano a las 7:30 a. m. Para el descanso de la escuela lleva una manzana. Sale de clase a las 2:00 p. m. y a esa hora come con sus papás. Después de hacer la tarea tiene clase de baile y cena a las 8:00 p. m.



Mauricio desayuna un huevo revuelto con pan tostado y un licuado a las 7:30 a. m. A la escuela lleva un yogur y un plátano para la hora del recreo. Come a las 2:30 p. m. Después de ir a jugar al parque, a las 5:00 p. m., come jícama con limón y cena a las 8:00 p. m.

- a) ¿Por qué lo elegiste? \_\_\_\_\_
- b) ¿Cómo te sientes cuando no desayunas? ¿Rindes más o menos en la escuela? \_\_\_\_\_

**2. Reto saludable.** Proponte realizar habitualmente cinco comidas al día. Comparte con tu grupo, una vez por semana, cómo te sientes con este nuevo hábito.



# Alimentos de mi región

México es un país en el que se produce una amplia variedad de **recursos alimentarios** como frutas, vegetales, hongos y animales gracias a los distintos tipos de clima, suelo y ecosistemas que existen.

Algunos **alimentos** son representativos de la **cultura de una región** o un estado. Por ejemplo, el **aguacate** se cultiva, en su mayoría, en Michoacán, aunque también lo encontramos en Jalisco, Nayarit, Morelos, estado de México y Guerrero; con él se preparan salsas y ensaladas.

Otros ejemplos son el **chile poblano**, que se cultiva en Puebla, y el **cacao**, que se produce en Tabasco, Oaxaca y Chiapas, y con el que se elabora el chocolate.

1. Dibuja un alimento o platillo representativo de tu entidad o tu comunidad y escribe su nombre.

2. Clasifica los recursos alimentarios en el cuadro que les corresponde.

chapulines	champiñones blancos	gallinas	guanábanas	gusanos de maguey
guajolotes	nopales	tejocotes	jitomates	champiñones cafés
setas	hormigas	calabazas	cerdos	mameyes

Insectos	Otros animales	Verduras	Frutas	Hongos

# Juegos simbólicos

Por medio de los **juegos simbólicos** los niños son capaces de **imitar** las actividades y conductas de lo que observan a su alrededor, es decir, su realidad. Estos juegos son importantes porque, mediante la representación, los niños comprenden lo que observan en su entorno y, además, desarrollan mejor su imaginación.

Los juegos simbólicos también ayudan a **mejorar el lenguaje y la comunicación** y a **fortalecer la creatividad y la socialización**, pues con frecuencia se incluye en ellos a los padres y más adelante a otros compañeros de diversión. Un ejemplo es imaginar que un lápiz es un avioncito en el que se viaja a un lugar lejano.

1. Colorea el recuadro que enuncia un beneficio de los juegos simbólicos.

Los niños se vuelven más fuertes y enérgicos.

Ayuda a ponerse en los zapatos del otro.

2. Escribe lo que piensas que imagina la niña.



3. Piensa en un juego simbólico, dibuja el material que necesitas para llevarlo a cabo y descríbelo.

Dibujo del material	Descripción del juego

- › Comenta con tus compañeros el juego simbólico y platica cómo te sientes al usar tu imaginación.

## Beneficios del descanso

Igual que la actividad física, el **descanso** es importante para mantener la salud física y mental. **Dormir** es una manera de descansar; hacerlo ayuda a reponer la energía usada durante el día, los tejidos se reparan y crecen, mejora el estado de ánimo y ayuda a concentrarse. En cambio, no dormir bien tiene consecuencias como sentirse agotado, irritado y de mal humor.

Se recomienda tener **hábitos para descansar**; por ejemplo, respetar un horario para dormir, hacerlo en un lugar en el que haya poca luz, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, dormir las horas adecuadas, no cenar mucho y tomar siestas en la tarde.

1. Coloca una **✓** en la forma en que llevas a cabo las acciones para descansar.

Acciones	Siempre lo hago	A veces lo hago	No lo hago
Todos los días me voy a dormir a la misma hora.			
Apago la luz del cuarto por las noches para acostarme y dormir.			
Ceno alimentos ligeros antes de la hora de dormir.			
Apago dispositivos, como celular o tableta, una hora antes de acostarme.			
Acostumbro a tomar una siesta por la tarde todos los días.			

- › De acuerdo con lo que respondiste, comenta en grupo que hábito puedes cambiar para descansar mejor.

2. Colorea las situaciones que representan los beneficios de tener un buen descanso.

Mauro se levanta con sueño por las mañanas y, después de un rato de estar en la escuela, comienza a distraerse en las clases.

Karen se levanta siempre a la misma hora, con mucha energía para arreglarse, desayunar e ir a la escuela.

Sofía fue a revisión y el médico le dijo que ha tenido un buen crecimiento en el último mes.

Paulina trata de estar de buen humor, pero llega un momento del día en que se irrita con facilidad.

3. Anota C en las consecuencias de no descansar bien.

Estar agotado durante el día

Tener dolor de estómago después de desayunar

No ver bien al leer

Irritarse rápidamente ante cualquier situación

Sentirse desganado

No concentrarse para hacer actividades divertidas

4. Lee el texto y escribe los hábitos que Lucio debe cambiar para dormir bien.

Lucio tiene nueve años. Él y su hermana, Úrsula, se levantan entre semana a las 6:00 de la mañana, desayunan y salen a la escuela.

Por la tarde, Lucio sale muy cansado, come y no le quedan ganas de hacer la tarea. Casi siempre cena carne, pasta y un vaso de leche con chocolate.

Cuando se acuesta no le gusta apagar la luz porque tiene pesadillas.




---



---

5. Completa las oraciones con las palabras de los recuadros.

temprano

dormir

energía

azúcar

- Dormir o descansar media hora por la tarde te ayudará a reponer \_\_\_\_\_ y a sentirte animado.
- Acuéstate \_\_\_\_\_, puede ser entre las 9:00 y las 9:30 de la noche.
- Evita cenar alimentos con mucha \_\_\_\_\_ para poder descansar.
- Si te cuesta trabajo \_\_\_\_\_, cierra los ojos y respira profundamente para relajarte.

6. **Reto saludable.** Establece el horario en el que te vas a dormir y levantar todos los días. Haz un registro en tu cuaderno durante una semana.



## ¿Cómo me oriento?

Las actividades físicas que realizamos y nuestros movimientos están relacionados con la forma en que identificamos lo que tenemos a la **derecha**, **izquierda**, **adelante**, **atrás**, **arriba** y **abajo** de nosotros. Esta percepción nos ayuda también a ubicar espacialmente los objetos o lugares que se encuentran en el entorno.

Cuando realizamos una actividad física, tenemos que estar conscientes del **espacio** en el que nos hallamos y qué hay a nuestro **alrededor**.

No se pueden hacer las mismas actividades físicas en un lugar cerrado que en uno abierto; dentro de un salón podemos dar pasos hacia los lados, mientras que en un parque podemos correr o lanzar objetos hacia diferentes puntos.

### 1. Observa las imágenes y haz lo que se indica.



» Encierra con color:

- **Verde** a la persona que lanza la pelota hacia arriba.
- **Azul** a la que tiene cruzadas las piernas y una pelota a su lado izquierdo.
- **Anaranjado** a la que tiene el brazo izquierdo adelante y el brazo derecho atrás.
- **Morado** a la que tiene la pelota debajo de las puntas de los pies.

### 2. Observa los elementos que tienes alrededor y, de acuerdo con tu posición en el salón, dibuja los elementos que se solicitan.

A mi izquierda...

Enfrente de mí...

A mi derecha...

Atrás de mí...

# Evaluación del trimestre 1

Rellena el círculo de la respuesta correcta o haz lo que se pide.

1. ¿Qué artículos te facilitarían prevenir riesgos al pasear en patineta?

(A) Chaleco y guantes

(B) Casco y rodilleras

(C) Sombrero y coderas

(D) Casco y cinturón

2. Es un señalamiento que te ayuda a prevenir a que te resbales.



3. Es una característica de los productos industrializados.

(A) Se obtienen de las plantas.

(B) Tienen conservadores.

(C) Deben refrigerarse.

(D) Su origen es animal.

4. Esta actividad te conviene para mantenerte saludable y puedes practicarla dentro de un departamento.

(A) Jugar videojuegos

(B) Recoger los juguetes

(C) Sentadillas

(D) Patinar

5. Es una acción para mantener en buenas condiciones tu salón.

(A) Mantener limpio mi pupitre

(B) Dejar mi lonchera en la mesa

(C) Limpiar al final el patio de la escuela

(D) Barrer las escaleras y los pasillos

6. Es un ejercicio de calentamiento.



7. Escribe por qué es importante el descanso.

---

---

## Prevengo enfermedades

Existen **enfermedades infecciosas** causadas por microorganismos, como virus y bacterias, tan pequeños que solo pueden observarse a través de un microscopio.

Estas enfermedades se contagian de una persona a otra y también de un animal o un insecto al ser humano, como el dengue, que se transmite por la picadura de un mosquito.

Para **prevenir** estas enfermedades se pueden llevar a cabo diversas acciones; por ejemplo, alimentarse de forma adecuada, hacer ejercicio todos los días, mantener hábitos de higiene, como lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, cubrirse la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser, mantenerse alejados de las personas que presentan síntomas de cualquier enfermedad contagiosa y vacunarse.

1. Colorea las acciones que ayudan a prevenir el contagio de algunas enfermedades infecciosas.

Usar repelente de insectos

Lavar bien frutas y verduras

Quitar los mosquiteros

Guardar agua en cubetas y botes

Beber agua de la llave

Lavarse las manos antes de comer

2. Lee la situación y responde.



Karla juega en el recreo con sus amigos y tiene mucha sed. Elena le ofrece tomar agua de su termo, pero Karla no sabe qué hacer porque en la mañana la vio toser y, además, escuchó que le contaba a un amigo que sentía dolor en la garganta.

- a) ¿Debe aceptar Karla la oferta de Elena? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b) ¿Qué debe hacer Karla? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Lee y marca con una **✓** los cuadros que expliquen medidas de protección contra la COVID-19.

Lulú y Pedro quieren ir al parque a jugar porque llevan meses sin salir de casa. Sus papás les explican que la causa es la expansión mundial de enfermedad altamente contagiosa que surgió en China en el año 2019, llamada COVID-19, y les comentan que actualmente varios laboratorios trabajan en la elaboración de una vacuna.

Para no contagiarse, deben evitar salir de casa, pero si necesitan hacerlo, la recomendación es proteger nariz y boca, no estar cerca de personas, lavarse o desinfectarse constantemente las manos y no tocarse el rostro.

Lavarse las manos con agua y jabón.

Usar cubrebocas y, si es posible, careta.

Saludar de mano y evitar besos y abrazos.

Mantener una distancia de dos metros entre personas.

4. Relaciona las acciones convenientes para prevenir las enfermedades que se enuncian.

A. Para prevenir enfermedades del estómago...

... mis papás o tutores cumplen con mi esquema completo de vacunación.

B. Para evitar la mayoría de las enfermedades...

... uso camisas de manga larga y pantalones largos, además de repelente contra insectos.

C. Para prevenir enfermedades como sarampión o paperas...

... me pongo ropa abrigadora en temporada de frío y como naranjas y mandarinas.

D. Para evitar enfermedades como el dengue...

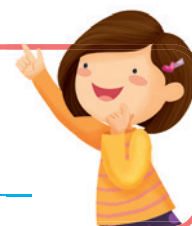
... lavo muy bien las frutas y verduras y reviso que todos los alimentos estén en buen estado.

E. Para no enfermarme de la garganta...

... me alimento adecuadamente, hago ejercicio y me lavo las manos con frecuencia.

Soy **responsable** si, al tener algunos síntomas de resfriado, me cuido conforme a lo indicado por el médico y me quedo

---



# ¡Manos y dientes limpios!

**Lavarse las manos** con jabón sirve para **eliminar** los **microorganismos** causantes de muchas enfermedades, por lo que es muy importante hacerlo como un hábito: antes de comer, después de ir al baño, luego de tocar algún animal o una mascota, al terminar de limpiarse la nariz, al regresar de la calle o de jugar en el parque.

Para mantener la **salud bucal** es necesario **cepillar los dientes** después de cada comida con la finalidad de quitar los restos de alimentos que quedan y evitar enfermedades como las caries, que dañan a los dientes, y otros padecimientos de las encías.

## 1. Coloca los números que ilustran cada paso de la técnica de lavado de manos.

1. Moja tus manos y toma un poco de jabón líquido o en barra.
2. Frota las palmas de tus manos entre sí.
3. Limpia entre tus dedos.
4. Frota el dorso de las manos con las palmas.
5. Rodea un pulgar con la mano contraria y frótalo.
6. Limpia las puntas de los dedos colocándolos en la palma de la mano contraria.
7. Con la mano contraria, rodea la muñeca y frótala; hazlo en ambas.
8. Enjuaga tus manos hasta eliminar por completo el jabón.



## 2. Subraya las recomendaciones sobre el cepillado de dientes.

- a) Cepíllate los dientes, tanto por la parte externa como por la interna.
- b) No es necesario cepillarte después de comer postres o dulces.
- c) Cepilla las muelas en forma circular y la lengua y el paladar con suavidad.

## 3. Escribe un beneficio de tener higiene bucal.

---

# La caducidad de los alimentos

Todos los alimentos y bebidas tienen un periodo en el que se pueden consumir de forma segura, es decir, sin que dañen nuestra salud.

Los **alimentos industrializados** duran más que los naturales, ya que se les agregan conservadores que los mantienen frescos y evitan su descomposición. A estos productos se les coloca una etiqueta que indica la fecha límite para consumirlos, es decir, la **fecha de caducidad**.

Los **alimentos naturales** caducan cuando cambian de olor, color, sabor o han pasado algunas horas sin estar en refrigeración.

## 1. Colorea la opción que completa cada enunciado de forma correcta.

- Un alimento natural puede conservarse si...

... se lava bien

... se etiqueta.

... se refrigera.

- Si hoy fuera 9 de noviembre de 2020, los alimentos que podrían consumirse de forma segura, son los que tienen las etiquetas con las fechas...



Caducidad:  
14 de febrero  
de 2021



Caducidad:  
30 de  
septiembre  
de 2019



Caducidad:  
19 de mayo  
de 2022



Caducidad:  
7 de  
noviembre  
de 2020

## 2. Escribe las palabras **sí** o **no** según corresponda.

- a) Mónica \_\_\_\_\_ debe beber el vaso de leche que se quedó afuera del refrigerador.
- b) Joel \_\_\_\_\_ puede tomar el jugo natural que preparó su mamá para el desayuno.

## Raciones y proporciones de comida

Para mantenernos saludables necesitamos saber cuáles son las raciones o porciones de alimentos que debemos consumir diario. Una **ración** es la cantidad de alimento que ingerimos; se calcula usando una báscula, una taza medidora o, en caso de no tener alguna, con las manos.

Las **proporciones** se refieren a la variedad y el equilibrio de alimentos que debe contener un platillo. De acuerdo con el Plato del bien comer, un menú proporcionado incluye proteínas, vegetales y carbohidratos.

1. Une las explicaciones con las imágenes que les corresponden.



La palma de la mano es una porción de carne, pollo o pescado.



El puño cuenta como una porción de fruta o cualquier bebida, caliente o fría.



Las dos palmas de las manos ahuecadas son una porción de verdura.



Una porción de arroz, pasta o frijol será la palma de la mano ahuecada.



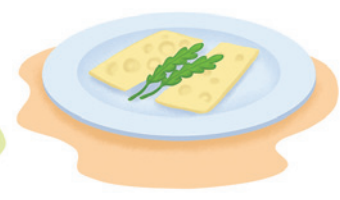
El dedo pulgar es una porción de mantequilla, crema, azúcar o aceite.

2. Marca con una  el platillo bien proporcionado.










3. Comenta con tus compañeros si son proporcionados los alimentos que se venden en la cooperativa escolar.

# ¡Beber agua es vital!

La mayor parte de nuestro cuerpo está formada por **agua**, la cual ayuda con múltiples funciones; por ejemplo, facilita la digestión de los alimentos, elimina sustancias inútiles (toxinas), transporta los nutrientes de la sangre a todo el organismo e hidrata la piel y los órganos para que funcionen de forma correcta.

Cuando se realiza alguna **actividad física** se pierden líquidos a través del sudor; por ello es necesario **tomar agua simple potable** antes, durante y después de hacer ejercicio y así mantenerse hidratado y saludable. Asimismo, es importante evitar beber agua azucarada y refrescos.

1. Escribe **hidratación** o **deshidratación** según corresponda en cada situación.

Por la mañana, Diego solo tomó un vaso de leche y durante la clase de Educación Física sintió que tenía la boca seca.

Eduardo bebe de seis a ocho vasos de agua simple potable durante el día, aunque no tenga sed.

Rocío se terminó un refresco antes de jugar fútbol, uno en el medio tiempo y otro al terminar el partido.

2. Ordena las palabras de los recuadros y completa las oraciones.

nu-tes-trien

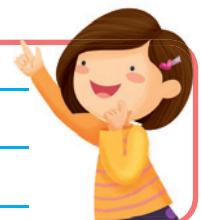
nas-xi-to

dra-ta-hi-ción

jer-ci-e-cio

- La \_\_\_\_\_ favorece el proceso de digestión de los alimentos.
- Las \_\_\_\_\_ se eliminan del cuerpo cuando bebemos suficiente agua.
- Al tomar agua regularmente, ayudamos a transportar los \_\_\_\_\_ de la sangre a todo el organismo.
- Cuando realizamos \_\_\_\_\_ nuestro cuerpo pierde líquidos a través del sudor.

Soy **responsable** de mantener mi cuerpo hidratado \_\_\_\_\_



## La activación y el descanso

Las rutinas de **ejercicios para activarse** se realizan por la mañana y dan energía para las labores diarias. Algunos ejercicios recomendados son respirar profundamente y sacar el aire despacio, estirar el cuerpo con diferentes movimientos: alzar los brazos como tratando de alcanzar el techo y mover el cuello de un lado a otro.

Por su parte, los **ejercicios de relajación** ayudan a **descansar** durante el día o mejoran el sueño durante la noche. Algunos ejemplos son estirar las extremidades, concentrarse en el ritmo de la respiración mientras se piensa en algo agradable, dibujar, leer o escribir.

1. Rodea los ejercicios que puedes realizar para activarte durante la mañana.



2. Escribe dos ejercicios de relajación que te ayudan a dormir por las noches.



3. **Reto saludable.** Proponte hacer durante la semana diferentes ejercicios de relajación antes de dormir. Describe en tu cuaderno las rutinas que realizaste y cómo te sentiste.



# El consumo genera desechos

Con los **productos** envasados que consumimos a diario generamos desechos y desperdicios que contaminan nuestro planeta; por ejemplo, los empaques de plástico, cartón, vidrio y aluminio. Es indispensable clasificar esos desechos cuando se depositan en la basura para ayudar a que los reciclen los recolectores o las fábricas.

Algunas **soluciones** para producir menos desechos son evitar comprar productos envueltos en empaques pequeños, comprar solo lo necesario y reutilizar envases, botes y papel; por ejemplo, decorar una lata vacía para usarla para colocar lápices de colores.

1. Rodea las imágenes de las personas que buscan generar menos desechos.



2. Escribe o dibuja un desecho que puede ir en cada bote.



3. Anota dos acciones para generar menos desechos en la escuela.

---



---

## Preparo mis alimentos con higiene

Los hábitos de higiene, tanto personal como en la **preparación de alimentos**, son fundamentales para la salud, ya que permiten reducir o eliminar las bacterias y microbios que causan las enfermedades.

Las principales **medidas de higiene** que debemos seguir al preparar alimentos son limpiar la superficie, los trastes y los utensilios que vamos a usar; lavar los envases de vidrio, las latas y los empaques de plástico que contienen alimentos; lavar con agua y jabón las frutas y verduras y, si es necesario, rociarlas o enjuagarlas con un desinfectante.

1. Relaciona las medidas higiénicas que se deben aplicar en cada producto antes de consumirlo. Puedes elegir más de una para cada opción.

Lavar con agua y jabón



Usar desinfectante en aerosol



Limpiar con un trapo húmedo



2. Ordena de 1 a 5 los pasos para preparar una ensalada con las medidas de higiene adecuadas.

	Limpiar el lugar donde se va a preparar la ensalada y revisar que todos los utensilios estén limpios.
	Ecurrir y enjuagar las verduras y frutas en un colador.
	Lavar y desinfectar las verduras y los frutos que se utilicen.
	Lavarse las manos con agua y jabón.
	Colocar en un tazón las frutas y verduras, agregar otros ingredientes y revolver con una cuchara.

# Los platillos en mi comunidad

La comida mexicana cuenta con una gran variedad de **platillos tradicionales** que identifican a cada región del país. Por ejemplo, el mole poblano es originario de Puebla; los tamales oaxaqueños son oriundos de Oaxaca; el pozole rojo es de Sonora, el verde de Guerrero y el blanco se acostumbra en Puebla.

Los **platillos tradicionales** siempre están presentes en las **festividades** de los mexicanos, por lo que son un elemento que reafirma nuestra **identidad**. Los chiles en nogada se preparan con motivo de la Independencia de México, ya que sus colores aluden a la Bandera.

1. Anota los nombres de los platillos tradicionales.



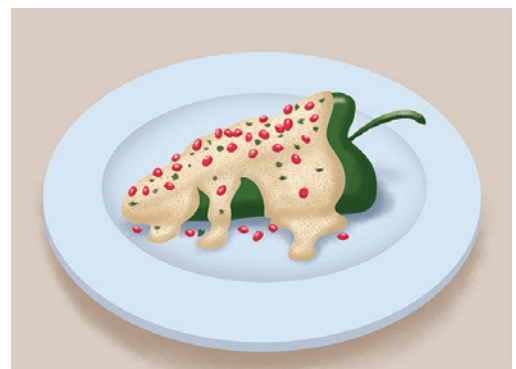
2. Escribe un nombre a la calaverita y completa la información que se solicita.



Además de las calaveritas de azúcar, escribe tres alimentos que se preparan en tu entidad para celebrar el día de muertos.

3. Lee y completa la información.

Este platillo representa los colores de la \_\_\_\_\_: el verde es el chile poblano, el blanco es la salsa de nuez de castilla, conocida como nogada; el rojo son los granos de granada. Se prepara para celebrar la \_\_\_\_\_.



## Ejercicios de respiración y relajación

Nuestro cuerpo necesita oxigenar las células por medio de la **respiración** (proceso que sucede cuando inhalamos aire que contiene oxígeno y exhalamos gases de desecho). Podemos practicar **ejercicios de respiración** en forma consciente para sentirnos bien física y mentalmente.

La **relajación** también es importante para la salud, ya que a lo largo del día realizamos actividades que nos agotan y la mejor manera de descansar es practicar **ejercicios de relajación**. Existen diversas técnicas; la de la respiración es la más efectiva para lograr este propósito.

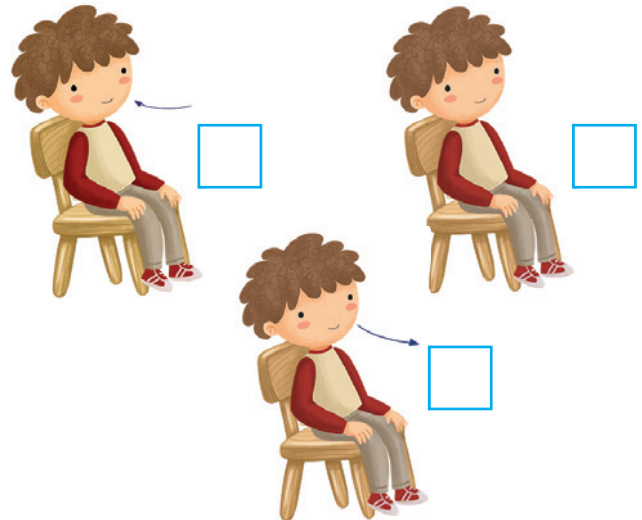
1. Rodea la imagen que corresponde con el ejercicio que se describe.

Primero pararse con los pies y las manos separadas, inhalar por la nariz mientras se cuentan cinco segundos; retener el aire durante seis segundos y exhalar despacio por la boca.



2. Coloca las letras **a**, **b** y **c** según las indicaciones para llevar a cabo el ejercicio de relajación.

- a) Sentarse en una silla con la espalda recta, los hombros hacia atrás, las piernas y los pies juntos y las manos sobre los muslos.
- b) Inhalar por la nariz despacio durante algunos segundos.
- c) Exhalar por la boca lentamente. Repetir este ejercicio cinco veces.



3. **Reto saludable.** Practica un ejercicio de respiración para activarte antes de ir a la escuela y uno para relajarte al regresar a casa.

**Reto saludable**



# Regulo mis emociones

Todas las personas experimentamos diversas **emociones** (alegría, tristeza, enojo, disgusto...) en situaciones distintas; por ejemplo, subirnos a un juego en el parque nos puede causar temor, pero también alegría.

Aunque las emociones siempre están presentes, algunas veces es difícil regularlas; esto repercute tanto en la salud física como en la mental y en las relaciones con otras personas. Por eso, es importante, después de identificarlas, practicar **ejercicios de respiración profunda** con el fin de calmar y evaluar el comportamiento y así evitar malentendidos.

## 1. Relaciona cada situación con el sentimiento que genera.



El hermano de Pilar no le prestó su bicicleta.



Abril recibió un regalo que no esperaba.



El gatito de Nati se perdió en el parque.



La maestra felicitó a Lore por su esfuerzo.

## 2. Lee y responde.

Lalo se esforzó mucho por hacer una maqueta que le dejaron de tarea. Al terminarla, la dejó sobre la mesa para irse a dormir. A la mañana siguiente se dio cuenta de que estaba rota porque su perrito la mordió. Lalo se sintió muy angustiado. ¿Qué le recomiendas para sentirse mejor?

---



---

## 3. Escribe una actividad que te ayuda a sentirte en calma y concentrado.

---

# Beneficios del deporte

El **deporte** es un ejercicio con reglas que permite competir de manera individual o en grupo y aporta múltiples beneficios para estar saludables.

- **Físicamente** ayuda a tener buena condición corporal, favorece el equilibrio y fortalece los músculos y los huesos.
- **Mentalmente** facilita la concentración, la relajación, el desarrollo de destrezas y la creatividad y mejora el estado de ánimo.
- **Socialmente** da la oportunidad de tener amigos y colaborar en equipo.

1. Marca con una  el deporte que promueve la colaboración en equipo.



2. Colorea del mismo tono el recuadro que completa cada oración.

Los deportes...

... pueden hacerse de manera individual o en equipo.

Si se practica un deporte, se mejoran...

... aprender a trabajar en equipo, relacionarnos y hacer amigos.

El deporte nos da la oportunidad de...

... la condición física, el estado de ánimo y la salud.

3. Completa las frases con tus ideas.

a) El deporte favorece mi salud mental porque \_\_\_\_\_

b) El deporte mejora mis relaciones sociales porque \_\_\_\_\_

# Evaluación del trimestre 2

Rellena el círculo de la respuesta correcta o haz lo que se pide.

1. ¿Cuál de los niños actúa para prevenir una enfermedad?

- A Fernanda fue al hospital a ponerse la vacuna contra la influenza.
- B Rafael se siente mal, pero no avisa porque no quiere faltar a clases.
- C Santiago salió a jugar en un día frío sin ponerse chamarra.
- D Emilia comió en la calle unas papas y olvidó lavarse las manos.

2. ¿Cuál de los alimentos puede causar una enfermedad?

A



B



C



D



3. ¿Qué debes hacer antes, durante y después del ejercicio para estar hidratado?

- A Beber un refresco frío
- B Beber suero o agua mineral
- C Masticar una barra de cereal
- D Tomar agua simple potable

4. ¿Cuál acción ayuda a disminuir los desechos sólidos?

- A Usar bolsas de plástico para guardar las compras
- B Usar bolsas de tela para empacar productos del mercado
- C Comprar productos empacados de forma individual
- D Tirar toda la basura de casa en el mismo bote

5. Es una medida de higiene para preparar alimentos.

- A Colocar sobre la mesa todo lo que se va a usar
- B Ponerse guantes de plástico para cortar la verdura
- C Enjuagar solo con agua los trastes empleados
- D Lavar con agua y jabón las frutas y verduras

6. ¿Qué ejercicio te ayuda a relajarte antes de dormir?

- A Cerrar los ojos, inhalar y exhalar
- B Abrir y cerrar las manos
- C Agitar la cabeza de un lado al otro
- D Tocar la punta de la nariz

## Todos contra el abuso

El **abuso** es el trato injusto que se les da a las personas. Existen diferentes tipos: físico, mental y cibernético.

El abuso **físico** sucede cuando una persona lastima el cuerpo de otra; por ejemplo, al darle un golpe. El **mental** es el maltrato por medio de palabras, como insultos, desprecio e intimidación. El **cibernético** se da a través de las redes sociales cuando se amenaza, se critica o avergüenza a una persona.

Algunas **medidas** para prevenir el abuso son no hablar ni ver a personas extrañas, salir a la calle acompañado de un adulto, conocer las partes íntimas del cuerpo y cuidar que nadie las toque, aprender a decir no cuando se está en desacuerdo con algo, cuidar la identidad personal en redes sociales, entre otras.

### 1. Une cada tipo de abuso con la frase que lo describe.

Físico

Uso de la tecnología para acosar, molestar o intimidar a alguien y hacerlo sentir mal.

Mental

Agresión directa que puede causar lesiones corporales a la persona afectada.

Cibernético

Ofensa que se expresa por medio de palabras para lastimar emocionalmente a una persona.

### 2. Subraya el nombre de los niños que pueden estar en una situación de abuso.

- Ignacio salió solo a la tienda sin avisar. En el camino se encontró con Carlos y Enrique, quienes lo insultaron y lo amenazaron con golpearlo.
- Karla se envía mensajes de texto con Arturo, quien le pide realizar acciones indebidas, pero ella siente miedo de decírselo a sus papás.
- A Bárbara no le agrada ir a casa de su tío Leonardo porque siempre está enojado y es violento, pero no les dice nada a sus papás por miedo.
- Aurora y sus amigos se ponen de acuerdo para elegir un juego, pero no consideran la opinión de Enrique, el nuevo compañero.

3. Lee y colorea la respuesta correcta.

a) ¿Qué significa ser tratado con respeto?

Hacer lo que los demás quieren sin importar cómo me siento.

Ser tratado con amabilidad tomando en cuenta mis sentimientos.

Guardar silencio para que los demás no se enojen conmigo.

b) ¿Qué debes hacer frente a una situación de acoso escolar?

Quedarme callado y alejarme para no meterme en problemas.

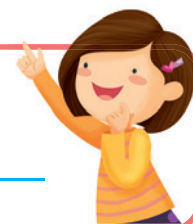
Defender a mi compañero molestando a quienes lo hicieron sentir mal.

Avisar a una autoridad escolar para que tome las medidas necesarias.

4. Escribe consejos para que los niños eviten ser víctimas de algún tipo de abuso.



Soy **responsable** de evitar el abuso físico, mental o cibernético cuando \_\_\_\_\_




# El etiquetado de productos

Las **etiquetas** de los productos brindan información útil para los consumidores: datos del fabricante, país de origen, fecha de elaboración y de caducidad, ingredientes, contenido neto (en kilogramos, litros o en piezas), indicaciones para su consumo e información nutrimental.

La **función principal** de las etiquetas es dar a conocer información de los productos para que los consumidores los elijan de manera consciente y responsable. Por ejemplo, si se desea comprar un chocolate es recomendable revisar las etiquetas de diferentes marcas y elegir el que tenga menos azúcares y más ingredientes de origen natural.

## 1. Observa el empaque y colorea los elementos que contiene.



Informational elements on the carton:

- Caducidad: 16 DIC 21
- Tipo de producto: 100% leche de vaca
- Ingredientes: Leche parcialmente descremada y vitaminas A y D
- INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
- Por porción de 240 ml
- Contenido energético: 626 kJ (150 kcal)
- Proteínas: 7,4 g
- Grasas totales: 6,7 g
- Calcio: 264 mg
- Vitamina A: 144 µg
- Vitamina D: 1,50 µg
- Lechita
- Cont. Net. 1 L

Coloring boxes around the carton:

- Información nutrimental
- Contenido neto
- Tipo de producto
- Logotipos de redes sociales
- Teléfono para el consumidor
- Ingredientes
- Fecha de caducidad
- Sitio web

## 2. Subraya qué representan los octágonos negros de etiquetado.



a) Advertencia

b) Contenido neto

c) Ingredientes

3. Lee las descripciones y anota en los cuadros el número del elemento que le corresponde.

- |                          |   |                                     |
|--------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Contiene el nombre, la dirección y el teléfono del fabricante.                      | 1. Logotipo y marca                 |
| <input type="checkbox"/> | Sirve para ver cuándo fue elaborado el producto y hasta cuándo lo podemos consumir. | 2. Contenido                        |
| <input type="checkbox"/> | Sirve para que el fabricante sepa cuántos productos elaboró y a quién los vendió.   | 3. Fecha de elaboración y caducidad |
| <input type="checkbox"/> | Son elementos primordiales que sirven para distinguir a un producto de otro.        | 4. Número de lote                   |
| <input type="checkbox"/> | Indica la cantidad de producto que contiene el envase o empaque.                    | 5. Datos del fabricante             |

4. Rodea la etiqueta que le ayudará a Mónica a consumir un cereal más saludable.



Datos de nutrición	
Tamaño de la porción 100 g	
Cantidad por porción	
	% Valor diario
Calorías	189
Grasas totales	10%
Sodio (sal)	1%
Carbohidratos	25%
Azúcares	15%
Proteínas	2%
<hr/>	
Vitamina B1	8%
Hierro	12%

Datos de nutrición	
Tamaño de la porción 100 g	
Cantidad por porción	
	% Valor diario
Calorías	159
Grasas totales	4%
Sodio (sal)	2%
Carbohidratos	20%
Azúcares	5%
Proteínas	0%
<hr/>	
Vitamina B1	10%
Hierro	15%

Responde. ¿Por qué es importante leer la información de la etiqueta de un alimento o una bebida?

---



---

Soy **responsable** de consumir productos de forma consciente cuando \_\_\_\_\_



# Mi dieta y el Plato del bien comer

El cuerpo necesita una **alimentación balanceada** para mantenerse saludable. Por eso es importante saber cuáles y qué cantidades de cada alimento se debe consumir diariamente.

El **Plato del bien comer** es una guía que brinda recomendaciones para llevar una dieta equilibrada, ya que agrupa los alimentos en frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Para obtener los nutrientes que el organismo requiere, se debe incluir en el desayuno, la comida y la cena por lo menos un alimento de cada grupo del Plato del bien comer y beber suficiente agua. Es importante evitar consumir grasa, azúcar y sal, o bien, hacerlo con moderación.

1. Observa la imagen y completa la información con las palabras **menor**, **muchas**, **suficientes**.

Podemos consumir

\_\_\_\_\_  
frutas y verduras.

Debemos consumir

\_\_\_\_\_  
cereales y tubérculos.



Se recomienda comer la

\_\_\_\_\_  
cantidad posible de productos de origen animal.

2. Rodea con **anaranjado** los alimentos del grupo 2 del Plato del bien comer y con **rojo** los del grupo 3.



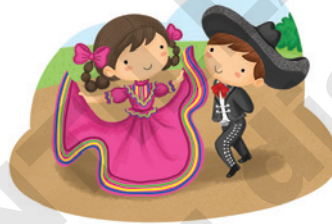
# Los bailes regionales

Los **bailes regionales** representan la cultura de cada país y son manifestaciones históricas y artísticas de enorme valía. En México hay gran variedad; por ejemplo, el jarabe tapatío es originario de Jalisco, la danza del venado es de Sonora, los parachicos son de Chiapas y el huapango es típico de Veracruz.

Los bailes regionales brindan **beneficios** culturales, físicos y mentales, ya que a través de ellos se expresa la riqueza de las tradiciones de México, las cuales forman parte de la identidad. Asimismo, como actividad formativa, permiten tener mayor equilibrio y coordinación, mejoran la comunicación a través de los sentidos y promueven el bienestar emocional gracias a la música, el ritmo y el movimiento.

1. Anota una **R** en los bailes regionales de México.








2. Escribe el tipo de baile regional que se practica en cada estado.

- Jalisco: \_\_\_\_\_
- Veracruz: \_\_\_\_\_
- Chiapas: \_\_\_\_\_
- Sonora: \_\_\_\_\_

3. Descubre el mensaje con las claves y responde.



Los bailes regionales de \_\_\_\_\_ son alegres, se han modificado a lo largo del \_\_\_\_\_ y forman parte de nuestra \_\_\_\_\_. En ellos se aprecian los vestuarios con variedad de colores, la \_\_\_\_\_ y las tradiciones de cada región.

a) ¿Qué beneficio cultural aportan los bailes regionales mexicanos?

---

# Visita un museo

En los **museos** se guardan objetos valiosos para la humanidad con la finalidad de estudiarlos, conservarlos y exponerlos para que todas las personas puedan observarlos y aprender sobre ellos. Hay museos de ciencia, tecnología, historia, antropología, arte, juguetes, entre otros, y puedes visitarlos de forma **presencial** o **virtual**, es decir, por internet.

Visitar un museo es una manera de **convivir** y **divertirse en familia**, al mismo tiempo que se conoce y aprende sobre temas de interés. Esta actividad favorece la salud emocional y mental.

1. Relaciona cada museo con la imagen que lo representa.




1. Museo de Ciencia y Tecnología
2. Museo de Historia Natural
3. Museo del Universo
4. Museo de Arte








2. Reúnanse en equipos, elijan su museo favorito y respondan.

- a) ¿Cómo se llama? \_\_\_\_\_
- b) ¿Qué fue lo que más les gustó? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) ¿Qué otro museo les gustaría visitar? \_\_\_\_\_

**3. Reto saludable.** Elige un museo para visitar de forma virtual o presencial y pide a tu familia que te acompañe a recorrerlo. Describe en tu cuaderno lo que te gustó.



# Mis objetos de uso personal

Los **objetos de uso personal** son los que se usan para procurar la higiene individual cotidiana, es decir, para cuidar el cuerpo y prevenir enfermedades; por ejemplo, el cepillo del cabello y el de dientes, la esponja y el jabón de baño, y el cortaúñas.

Parte de la **higiene corporal** consiste en mantener limpios los objetos de uso personal, ya que se tiene contacto directo con ellos. No se deben prestar a otras personas, para evitar contraer alguna enfermedad.

La ropa, las toallas, las sábanas, los cepillos y las esponjas se lavan con agua y jabón. Los demás artículos pueden limpiarse con un trapo o toalla húmeda que tenga algún desinfectante.

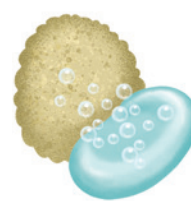
1. Coloca la letra de la descripción de cada objeto de uso personal en la imagen que le corresponde.

a) Se utilizan para lavarse el cuerpo.

b) Sirven para desenredar el cabello.

c) Se usa para cepillar los dientes.

d) Ayudan a tener limpias las uñas.



2. Colorea del mismo color el nombre de cada objeto personal con la forma adecuada de mantenerlo limpio.

Cepillo de dientes

Se verifica que la tapa esté cerrada y se limpia con una toallita húmeda.

Esponja de baño

Se enjuaga con agua después de usarse y se pone a escurrir.

Toalla de baño

Se enjuaga con agua, se exprime y se pone a secar al aire.

Crema o bálsamo de labios

Se lava con agua y jabón en el fregadero o en la lavadora.

## Publicidad que contamina

El exceso de **anuncios publicitarios** impresos causa **contaminación visual**. Esto quiere decir que hay tanta información en espectaculares, edificios, paredes y otros lugares, que las personas no pueden ver ni apreciar el paisaje de su localidad.

Los **anuncios publicitarios**, como carteles, revistas, catálogos, folletos o volantes, tienen una utilidad fugaz, ya que la gente los desecha con rapidez. Por ejemplo, un cartel que da a conocer la oferta de un producto durante una semana se desecha inmediatamente después. Por eso, este tipo de anuncios generan gran cantidad de **desechos**.

1. Rodea los anuncios que generan contaminación visual y desechos.



2. Lee la situación y subraya la respuesta correcta.

Eduardo visitó una tienda de ropa, ya que vio en un catálogo impreso muchas ofertas. Le preguntó a un vendedor cuándo tendrían descuento las chamarras del aparador. El vendedor le dijo:

—Cada mes se imprime un nuevo catálogo con ofertas y, cada semana, se reparten volantes con diferentes promociones.

- a) ¿Por qué la publicidad de esta tienda genera desechos?

- Porque vende ropa para niños y jóvenes.
- Porque usa catálogos y volantes impresos.
- Porque muestra ropa en sus aparadores.

- b) ¿Qué pueden hacer para generar menos desechos?

- Dejar de publicar las ofertas.
- Que solo venda una pieza por persona.
- Que haga catálogos virtuales.

# Cuidado con las alergias

Las **alergias alimentarias** son reacciones del sistema inmunitario contra algunos alimentos para protegerse de posibles enfermedades, lo que puede provocar síntomas como dolor de estómago, vómito, náuseas, que se cierre la garganta, hinchazón en la boca, enrojecimiento de la piel y granitos.

Las alergias se pueden heredar de padres a hijos o desarrollarse con la edad. Para **controlarlas** hay que conocer los alimentos a los que uno es alérgico, tratar de evitarlos, acudir al médico y seguir sus indicaciones.

Algunos de los alimentos que causan más alergia son huevos, nueces, cacahuates, fresas, chocolate, aguacate, leche, pescado y mariscos.

1. Coloca una **✓** en los síntomas provocados por alergias alimentarias.

- |                          |                 |                          |                       |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Dolor de cabeza | <input type="checkbox"/> | Cierre de la garganta |
| <input type="checkbox"/> | Vómito          | <input type="checkbox"/> | Fiebre                |
| <input type="checkbox"/> | Náuseas         | <input type="checkbox"/> | Hinchazón en la boca  |
| <input type="checkbox"/> | Sarpullido      | <input type="checkbox"/> | Dolor de cuerpo       |

2. Completa la información utilizando las palabras de los recuadros.

alérgico

reacciona

leche

compuestos

hinchazón

intolerantes

Rodolfo no toma \_\_\_\_\_ porque le hicieron una prueba para identificar a lo que era \_\_\_\_\_, ya que muy seguido presentaba \_\_\_\_\_ en todo el cuerpo, y en los resultados salió que no tolera la proteína que tiene la leche de vaca, por lo que su sistema inmunitario \_\_\_\_\_ para defenderlo de ella.

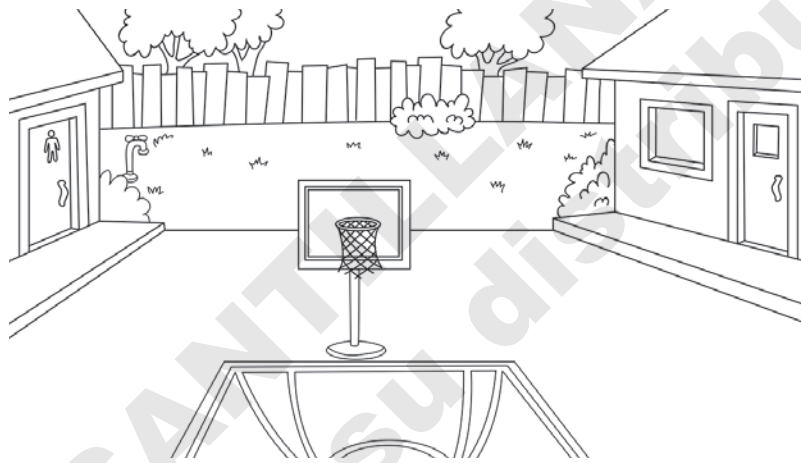
El doctor le explicó que algunos productos causan alergias porque tienen \_\_\_\_\_ a los que las personas pueden ser \_\_\_\_\_, pues al cuerpo le cuesta trabajo identificarlos y procesarlos.

# Construyo un huerto

Los **huertos** son terrenos donde se cultivan frutas y verduras. Estos se pueden construir en la escuela o en la casa; lo único que se necesita es un espacio iluminado, tierra, semillas, agua, herramientas de jardinería y macetas o huacales de madera.

Algunos de los **beneficios** que aportan los huertos son que fomentan la responsabilidad y el compromiso con el medioambiente, favorecen la sana alimentación, proveen de alimentos frescos y promueven el trabajo en equipo y la convivencia con compañeros, amigos y familiares.

1. Colorea el sitio de la escuela en el que se puede construir un huerto.



2. Rodea los alimentos que se pueden sembrar en un huerto.

frijol

queso

zanahoria

leche

calabaza

chile

azúcar

tomate

3. Marca con una  lo necesario para crear y cuidar un huerto.

















4. Numera de 1 a 6 los pasos para crear un huerto familiar o escolar.

<p>Escoge las semillas que puedes sembrar de acuerdo con el clima de tu comunidad.</p>  <input data-bbox="550 611 614 673" type="checkbox"/>	<p>Elige el lugar donde harás el huerto y quita la hierba o pon tierra en una maceta o huacal.</p>  <input data-bbox="965 611 1029 673" type="checkbox"/>	<p>Siembra las semillas en un frasco con algodón húmedo y colócalas en un lugar iluminado.</p>  <input data-bbox="1380 611 1444 673" type="checkbox"/>
<p>Una vez que las plantas crezcan, trasplántalas con cuidado a la tierra.</p>  <input data-bbox="550 1108 614 1170" type="checkbox"/>	<p>Cosecha y usa los alimentos obtenidos para hacer platillos.</p>  <input data-bbox="965 1108 1029 1170" type="checkbox"/>	<p>Riega de forma constante las plantas y afloja con una palita la tierra que está a su alrededor.</p>  <input data-bbox="1380 1108 1444 1170" type="checkbox"/>

5. Escribe debajo de cada animal si es **benéfico** o **perjudicial** para un huerto.

<p>Las catarinas se alimentan de moscas blancas, que son una plaga para las plantas.</p>	<p>Las lombrices crean composta que ayuda de abono a las plantas.</p>	<p>Las cochinillas toman la savia del tallo y las hojas, por lo que las secan.</p>	<p>Las abejas mueven el polen de las flores y ayudan a la reproducción.</p>
--	---	--	---

**6. Reto saludable.** Proponte sembrar una semilla y cuidarla siguiendo los pasos que ordenaste en la actividad 4. Escribe los cambios que observes durante una semana.



# Movimientos finos y otros ejercicios

Los **movimientos finos** son los que se hacen con las manos y los pies, por lo tanto, implican músculos pequeños como los de los dedos, las muñecas y los tobillos. Estos movimientos permiten realizar diferentes actividades, como tomar un objeto, sujetarse de un barandal, escribir, dibujar, recortar o pararse de puntitas.

Los **ejercicios de equilibrio** previenen lesiones y caídas, porque el cuerpo desarrolla su estabilidad. Un ejemplo de un ejercicio de este tipo es pararse o brincar con un solo pie. La **buena postura** del cuerpo se logra al tener la espalda recta en todo momento. Ello permite respirar mejor, cansarse menos y evitar dolores musculares.

1. Rodea con **verde** a los niños que hacen movimientos finos y con **azul** a los que hacen ejercicios de equilibrio.



2. Realiza los siguientes ejercicios y, al terminar, coloca una **✓** en la columna que describa tu experiencia.

Ejercicio	Lo logré	No lo logré
Párate en tu pie derecho y da cinco aplausos.		
Traza en el aire tres cuadrados con tu mano derecha y al mismo tiempo realiza tres círculos con la mano izquierda.		
Párate en tu pie izquierdo y da cinco brincos.		
Abre y cierra cinco veces los dedos de las manos mientras das tres brincos.		

# El buen trato mejora mi entorno

La **dignidad** es el valor que tiene cada persona y, en tanto que todos valemos lo mismo, todos merecemos un **trato digno** que significa ser respetados sin importar nuestro sexo, color de piel, edad, gustos o creencias; asimismo, debemos ofrecer el mismo trato a los demás.

Algunos valores que forman parte de un **buen trato** son la **generosidad**, que consiste en compartir, escuchar y ayudar a otros; la **empatía**, que es la capacidad de comprender a otra persona; la **tolerancia**, que permite respetar las ideas y creencias de los demás; y el **agradecimiento**, que es una expresión de gentileza entre las personas.

1. Coloca una 😊 en las situaciones que representan un trato digno.



2. Une cada situación con la imagen que la represente.

Manuel se despide de su mamá con una sonrisa para ir a la escuela. Su mamá le devuelve la sonrisa.



Jorge le ayuda a Paula a levantarse porque se tropezó y cayó. Paula le da las gracias.



Teresa, Pablo y Carlos escuchan con interés el cuento que les lee la maestra.



# Evaluación del trimestre 3

Rellena el círculo de la respuesta correcta o haz lo que se pide.

1. ¿Qué medida de seguridad debes tomar ante un caso de acoso cibernético?

- A Informar a un adulto de mi confianza
- B Guardar silencio y esperar a que pase
- C Cambiarme el nombre que utilizo
- D Enfrentar con violencia al acosador

2. ¿Qué información puedes encontrar en la etiqueta de un producto?

- A Fecha de venta
- B Ingredientes
- C Proceso de elaboración
- D Origen de los ingredientes

3. ¿De qué grupo del Plato del bien comer debes ingerir más alimentos?

- A Cereales
- B Productos de origen animal
- C Verduras y frutas
- D Leguminosas

4. ¿Qué actividad recreativa reafirma la identidad cultural?

- A Exposición digital
- B Espectáculo sobre hielo
- C Teatro de comedia
- D Baile regional

5. ¿Por qué es importante mantener limpios los objetos de uso personal?

---

---

6. ¿Cómo puedes dar a conocer un producto sin generar desechos?

---

---

7. Escribe dos beneficios de crear un huerto.

---

---

8. ¿Qué actividad implica realizar movimientos finos?

- A Practicar fútbol
- B Escalar un muro
- C Jugar a las escondidillas
- D Colorear un dibujo



# Vida Saludable 3

El propósito del cuaderno de trabajo **Vida Saludable 3. La Guía Santillana** es apoyar y enriquecer los contenidos de la asignatura Vida Saludable.

Las secuencias didácticas de este material contribuyen a formar estilos de vida saludables, a adoptar buenos hábitos de alimentación y de higiene y a practicar con constancia la actividad física.

Con un enfoque **reflexivo, dialógico** y **vivencial** se pretende que los alumnos consideren la salud como un estado de bienestar integral basado en decisiones responsables y hábitos saludables que deben practicarse toda la vida.

[laguia.santillana.com.mx](http://laguia.santillana.com.mx)

