

GUÍA DE APOYO 5TO BÁSICO

Nombre del estudiante:

Unidad 0 de repaso: ¿De qué están compuesto los seres vivos?

Objetivo de clase 6: Explicar los cuidados que debemos tener en nuestra alimentación, comprendiendo la importancia de los primeros auxilios.

❖ Observa la siguiente imagen y luego, responde:



- 1) ¿Por qué debemos alimentarnos? ¿Qué obtenemos al alimentarnos?
- 2) La alimentación de este niño ¿Será saludable? ¿Por qué?

❖ **Importancia de alimentarnos**

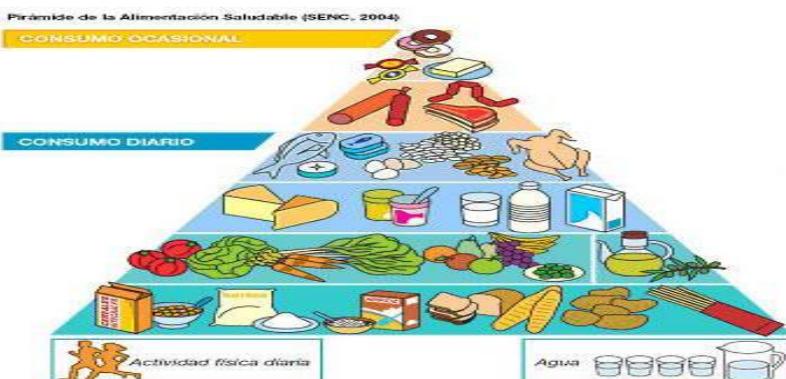
Los **alimentos** que en su interior contienen **nutrientes** son necesarios para que tu cuerpo pueda funcionar, ya que nos proporciona **ENERGÍA y MATERIA**.

❖ Observa la siguiente imagen sobre **LOS TIPOS DE NUTRIENTES Y SUS FUNCIONES**, respondiendo las siguientes preguntas.

PROTEÍNAS	Crece Reparar tejidos	Carnes y pescados, huevos, y las legumbres.
GLÚCIDOS	Aportan energía	Cereales (pan y pastas), frutas, hortalizas (patatas)
GRASAS	Aportan energía	Aceites, mantequillas y margarinas, tocino
VITAMINAS	Regulan el funcionamiento del organismo	Hortalizas y frutas.
LAS SALES MINERALES	Regulan el funcionamiento del organismo	Se encuentran en alimentos muy diversos.
EL AGUA	Interviene en muchas funciones vitales.	

- 3) ¿Cuál es la función de los glúcidos o carbohidratos? y ¿En qué alimentos se puede encontrar?
- 4) ¿Cuál de los nutrientes cumple con la función de reparar tejidos y se encuentra principalmente en las legumbres?

❖ El tipo y cantidad de alimentos que consumimos cada día se llama **DIETA**, y esta debe ser **BALANCEADA**.



❖ ¿Qué son los **PRIMEROS AUXILIOS**?

Son los cuidados inmediatos, adecuados y previsionales, que tienen como objetivo conservar la vida, evitar complicaciones, recuperación y asistencia.

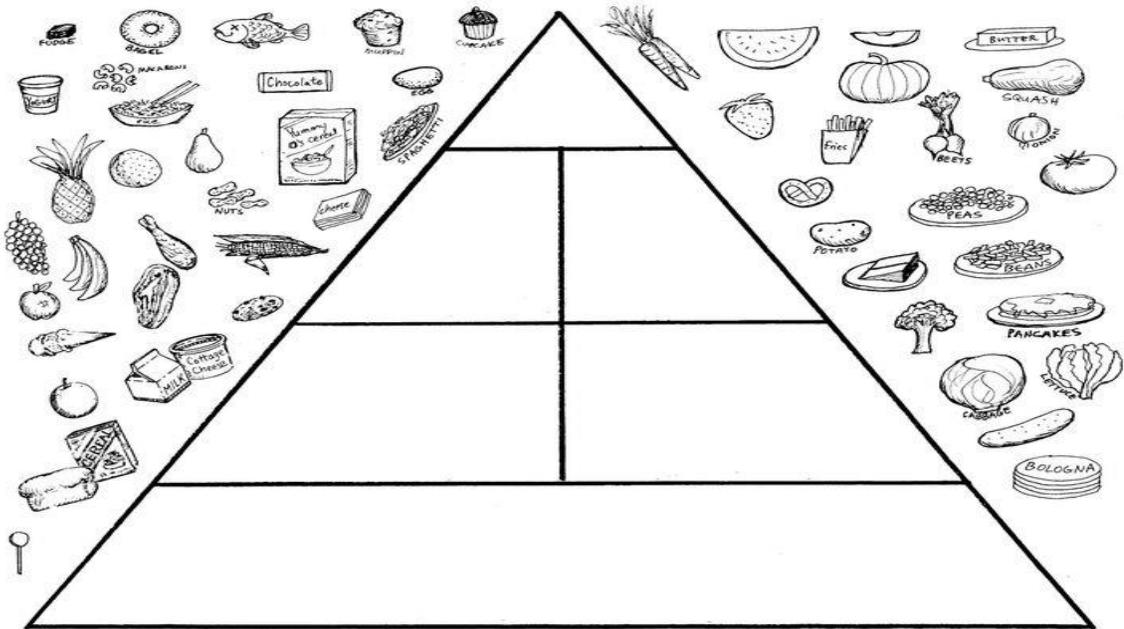


Maniobra de Heimlich

Un ejemplo de los primeros auxilios es la aplicación de la maniobra o técnica de Heimlich. Observando la Imagen, responde:

- 5) ¿De qué trata la maniobra de Heimlich?
- 6) ¿Por qué esta maniobra se considera una técnica de primeros auxilios?

❖ Para evaluar lo aprendido en clases, utiliza la siguiente imagen y agrega alimentos en cada uno de sus divisiones, considerando que en la base se deben integrar alimentos que se deben consumir en mayor cantidad y en la cúspide (punta superior) los alimentos que se deben consumir en menor cantidad.



BOTIQUÍN PRIMEROS AUXILIOS

¿Qué debo llevar en el coche?

<p>APÓSITOS</p> <p>Tiritas Gasas Vendas Esparadrapo</p>	<p>DESINFECTANTES</p> <p>Alcohol Agua oxigenada</p>	<p>INSTRUMENTAL</p> <p>Tijeras Pinzas Guantes Termómetro</p>	<p>MEDICINAS</p> <p>Paracetamol Ibuprofeno</p>
--	--	---	---

Si vamos al campo o a la playa...

Repelente de insectos

Locion de calamina o antihistamínico tópico

Protector solar

Y ante posibles emergencias siempre debemos llevar...

Manta

Linterna

Frutos secos

Agua

Dinero

Cargador

Mapa o GPS