

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**

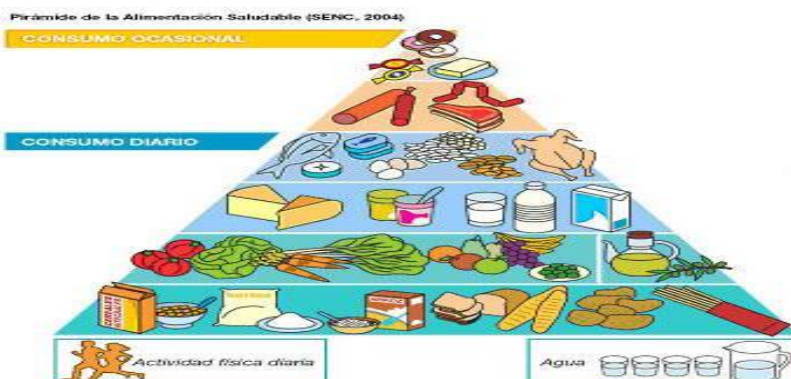
Los **alimentos** que en su interior contienen **nutrientes** son necesarios para que tu cuerpo pueda funcionar, ya que nos proporciona **ENERGÍA y MATERIA**.

❖ 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.

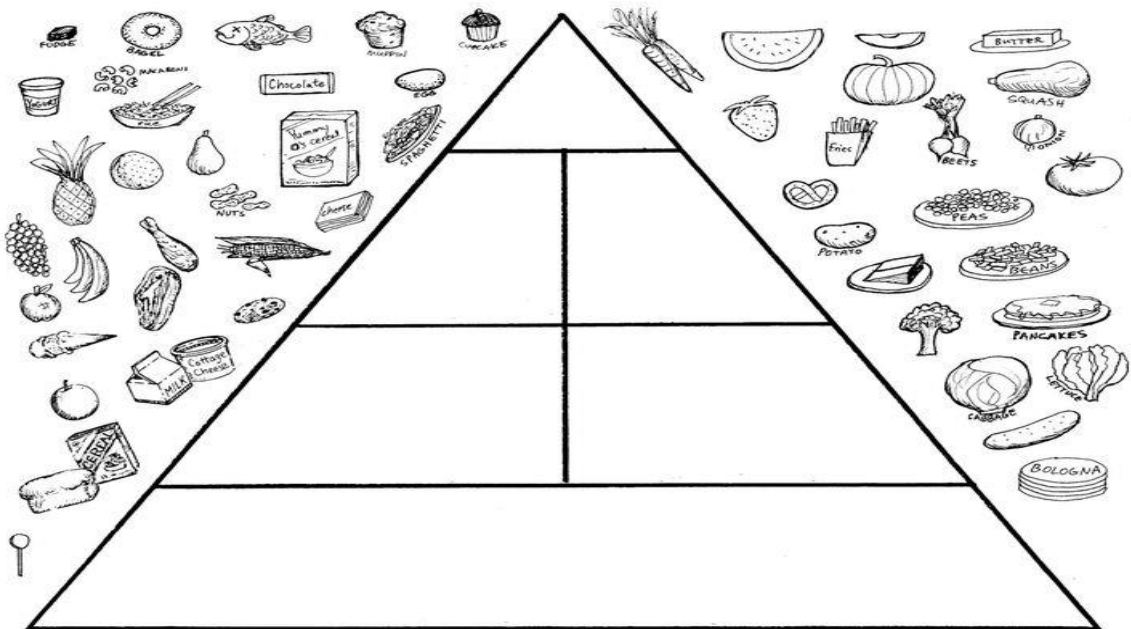
Un ejemplo de los primeros auxilios es la aplicación de la maniobra o técnica de Heimlich. Observando la Imagen, responde:

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



Maniobra de Heimlich

- ❖ 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?

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

Si vamos al campo o a la playa...

 Repelente de insectos	 Locion de calamina o antihistaminico tópico	 Protector solar
---------------------------	---	---------------------

Y ante posibles emergencias siempre debemos llevar...

 Manta	 Linterna	 Frutos secos	 Agua	 Dinero	 Cargador	 Mapa o GPS
-----------	--------------	------------------	----------	------------	--------------	----------------