

Semana 10

Cuerpo sano: higiene, alimentación y cuidado

¡En tus marcas!



“Una mente sana en un cuerpo sano es una descripción corta pero completa de un estado feliz en este mundo”

John Locke



En el Módulo 4 trabajas para:

- **Competencia:**
 - Utilizas los conocimientos del desarrollo del cuerpo humano para introducir hábitos de higiene y salud.
 - Participas en la promoción de las implicaciones de un embarazo temprano, respetando las diferencias de creencia y cultura.
 - Desarrollas buenas prácticas para la conservación de la salud sexual y reproductiva.
- **Estándar educativo:**
 - Promueves prácticas de vida saludable en la comunidad, tomando en cuenta las estadísticas de salud, los recursos disponibles y la diversidad cultural.
- **Indicadores de logro:**
 - Practicas mecanismos de autocuidado, hábitos de higiene y estilos de vida saludables.
 - Conoces tu cuerpo rompiendo mitos y tabúes con relación a la salud sexual y reproductiva.
 - Tomas decisiones con argumento para ejercer responsablemente tu sexualidad.
 - Promueves el uso de los diferentes servicios de salud disponibles en tu comunidad.



¿Qué lograrás esta semana?

- Describir los cambios que experimenta una persona durante la adolescencia y juventud.
- Explicar qué es un estilo de vida saludable y su importancia para mantenerte sano.
- Identificar los diferentes grupos de alimentos y su combinación en una alimentación suficiente y balanceada.
- Incluir en tu plan de vida acciones de un estilo de vida saludable.



Desde mi experiencia



La adolescencia de José

Soy José, tengo 14 años y mi mamá se la pasa regañándome. Ella dice que debo atenderme porque tengo 6 meses de no ir a cortarme el pelo, a veces no me da tiempo de bañarme todos los días. Mis amigos pasan muy temprano para que vayamos a jugar pelota. Mi mamá también se enoja porque mi cuarto se mantiene desordenado. Ayer me enfermé: comimos con mis amigos en la calle después de regresar del campo. Luego fui al cumpleaños de mi abuela y ahí fue cuando me sentí mal del estómago.

Realiza los siguientes ejercicios:

- ¿Qué comportamientos está practicando José? Subráyalos en el texto.
- ¿Consideras que los comportamientos que practica José le ayudan a estar sano y sentirse bien? Explica tu respuesta.

- ¿Cuáles de las siguientes acciones realizas tú para mantener tu salud y bienestar? Marca un cheque (✓) en las que corresponda.

Me baño todos los días.	
Llevo mi cabello limpio y peinado.	
Me aseguro de llevar ropa limpia.	
Mantengo mis uñas aseadas.	
Mi cuarto está ordenado.	
Doblo y ordeno mi ropa limpia y separo la ropa sucia.	
Evito que mis libros y útiles se manchen o se deterioren.	
Tomo alimentos sanos y preparados con higiene.	
En mi alimentación, incluyo frutas y verduras frescas.	
Cada día desayuno, almuerzo y ceno más o menos en el mismo horario.	
Tomo 8 vasos de agua pura al día.	
Duermo al menos 8 horas cada día.	
Camino todos los días o realizo otro ejercicio físico.	

- Escribe dos acciones que comenzarás a realizar hoy para mejorar tu salud y bienestar:



Perspectivas y recursos



1. La adolescencia: tiempo de cambios

La adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre los 10 y 18 años. Es un período de cambios que marca el final de la niñez y el inicio de la vida adulta.

1.1. Cambios físicos y biológicos

Los cambios en el cuerpo de las **mujeres** pueden comenzar a partir de los 9 años. Aparece vello en el pubis y las axilas, los pechos crecen y la piel se vuelve más gruesa y grasosa. Los ovarios comienzan a producir óvulos y la primera menstruación, llamada menarquia, ocurre entre los 9 y los 16 años.

El cuerpo de los **hombres** comienza a cambiar alrededor de los 11 años. Aparece vello en el cuerpo, especialmente en la cara y las axilas. Se desarrollan los músculos, cambia la voz y los órganos genitales crecen. Entre los 11 y los 18 años, los testículos comienzan a producir espermatozoides.



1.2. Cambios psicológicos y sociales

Durante la adolescencia, mujeres y hombres **se sienten inseguros** a causa de los cambios que se producen en su cuerpo. La inestabilidad emocional es frecuente: un adolescente puede sentirse muy feliz y rápidamente entristecerse, o al revés.

En esta etapa, el **grupo de amigos** es una parte importante de la vida. Generalmente, los adolescentes sienten la necesidad de pertenecer a un grupo y sentirse aceptados. A veces, pierden el interés de participar en actividades familiares.

2. La juventud

Según la Política Nacional de la Juventud, esta etapa abarca de los 18 años a los 30 años. Los jóvenes no dan tanta importancia a su cuerpo y están más estables emocionalmente. También construyen **independencia**, son más **reflexivos** y pueden formar relaciones de pareja o noviazgo con más **madurez**.

Los jóvenes tienen derecho a ejercer su **ciudadanía** y **participar** en la solución de los problemas que afectan al país, a sus comunidades y a su familia. Las instituciones del Estado tienen el deber de implementar políticas para la participación y el desarrollo integral de la juventud.





Ejercicio

1

- ¿En qué etapa de tu vida te encuentras?
- ¿Con qué características de las explicadas te identificas?

3. Hábitos para el cuidado del cuerpo

Nuestro cuerpo es el espacio que te permite vivir. Es un conjunto de huesos, músculos, órganos y sangre que necesita cuidados para mantenerse con vida y buena salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, la **salud** es mucho más que no estar enfermo, es el bienestar físico, mental y social. Un **estilo de vida saludable** es un conjunto de acciones que contribuyen a que nuestro cuerpo y mente gocen de buena salud. Algunas de estas acciones son:



- Alimentarse de forma suficiente y balanceada.
- Hidratarse; es decir, tomar líquidos.
- Realizar actividad física.
- Dormir al menos 8 horas al día.
- Mantener la higiene.
- Prevenir accidentes.



- Evitar el tabaco alcohol y otras drogas.
- Disminuir el uso de televisión, videojuegos y otras actividades que impiden la relación con los demás y el ejercicio físico.
- Convivir en armonía.

3.1. Hábitos de higiene

Los hábitos de higiene incluyen mantener limpio tu cuerpo y tu entorno, evitando así enfermedades. Algunos hábitos de higiene son:

- **Bañarse todos los días**, especialmente después de realizar actividad física, secándose bien todo el cuerpo. En muchas comunidades, se realiza el baño de vapor o *chuj*. Es una práctica muy saludable heredada de los abuelos. El chuj permite que el cuerpo elimine toxinas a través del sudor y es curativo.
- **Asearse todos los días**: peinarse, usar ropa limpia, mantener las uñas arregladas y limpias, etc.
- **Lavarse las manos** después de ir al baño, de cambiar el pañal de un bebé, de manipular basura, animales u otros elementos contaminantes. También antes de comer.
- **Cepillarse los dientes** después de cada comida.
- Si tienes **mascotas**, mantenerlas aseadas y con sus correspondientes vacunas.
- Mantener los **utensilios de cocina** limpios y ordenados y los **alimentos**, protegidos de animales o de elementos contaminantes.
- **Desinfectar** y cubrir el baño o letrina.



Ejercicio

2

En la naturaleza existen muchas plantas medicinales que ayudan al cuidado del cuerpo. Escribe el nombre de una planta medicinal y el beneficio que nos ofrece. Puedes consultar a una abuela o abuelo.

- Nombre de la planta medicinal: _____
- Beneficio: _____



Mi Plan de vida

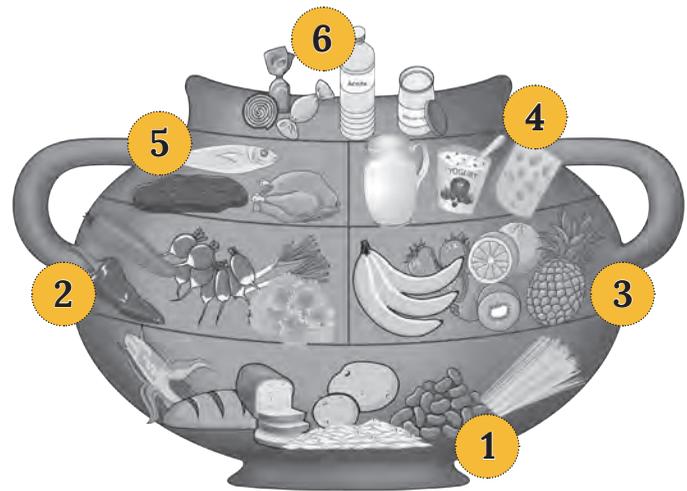
¿Qué alimentos y bebidas tomas cada día? ¿Te estás alimentando de forma saludable?

La comida y las bebidas que tomas son la energía que te permite levantarte cada día y realizar tus actividades. Una alimentación suficiente y equilibrada es vital para mantener la salud. ¿Qué significan estos conceptos?

Alimentación suficiente: realizar al menos tres tiempos de comida, con la cantidad necesaria en cada tiempo según la edad y condiciones de cada persona. Tomar muy poca cantidad de alimento o ingerir alimentos en exceso te lleva a la enfermedad.



Alimentación balanceada: combinar diferentes alimentos en los tres tiempos de comida, consumiendo alimentos de todos los grupos cada día. A continuación, conocerás los 7 grupos de alimentos que debes combinar.



Los grupos de alimentos a través de la “olla familiar” son:

- Grupo 1.** Cereales, granos y tubérculos: contienen carbohidratos y fibra. Son los que se deben consumir en mayor cantidad en todos los tiempos de comida.
- Grupo 2 y 3.** Frutas, hierbas y verduras: contienen fibra, vitaminas y minerales. Se deben consumir todos los días en cualquier tiempo de comida.
- Grupo 4.** Leche, Incaparina, queso, huevos, yogurt: se deben tomar al menos 3 veces por semana.
- Grupo 5.** Carne de pollo, de res, pescado y otros animales: se deben consumir al menos 2 veces por semana.
- Grupo 6.** Azúcares y grasas: deben consumirse en pequeñas cantidades.

Además, es fundamental tomar 8 vasos de agua pura al día y realizar ejercicio físico.

Al momento de elegir qué alimentos consumir, debes tener en cuenta que los más saludables son los producidos de forma natural: granos, verduras y frutas cultivados sin pesticidas ni fertilizantes químicos, animales alimentados con granos y hierbas naturales, etc. Muchas veces, en nuestra comunidad existen alimentos de excelente calidad. ¡Elígelos!

Una **alimentación suficiente y balanceada** debe formar parte de tu **plan de vida**. Realiza los siguientes ejercicios:

1. Analiza cómo es tu alimentación en un día normal:

- Escribe qué alimentos y bebidas consumes. Si tomas golosinas, gaseosas, etc. debes incluirlas:

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Refacciones u otros momentos del día:

- Los alimentos que predominan en tu menú diario, ¿a qué grupo pertenecen?

- ¿Están presentes alimentos de todos los grupos? _____. Si no es así, ¿cuáles faltan?

- Si tomas licuados o jugos de fruta, ¿cumples con consumir azúcar con moderación?

- ¿Cuántos vasos de agua pura tomas al día?

2. Construye un menú suficiente y balanceado para un día, tomando en cuenta la “olla familiar”. Incluye las comidas y bebidas:

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Refacciones :

3. Escribe dos acciones que incluirás en el área de salud de tu plan de vida para aplicar un estilo de vida saludable:

1

2



Autoevaluación



1. Demuestro lo aprendido

a. Marca con un cheque ✓ la respuesta correcta:

- La adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre los...
 - 10 y 18 años.
 - 15 y 20 años.
 - 19 y 30 años.
- La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de...
 - estabilidad y madurez.
 - cambios físicos, psicológicos y sociales.
 - seguridad en uno mismo.
- Durante la juventud, las personas...
 - experimentan los mismos cambios que durante la adolescencia.
 - no están preparadas para participar en la sociedad.
 - construyen independencia, son más reflexivas y pueden establecer relaciones de pareja con más madurez.
- La participación y desarrollo integral de la juventud...
 - son derechos de todos los jóvenes y el Estado tiene el deber de promoverlos.
 - no son relevantes para la sociedad.
 - deben ser promovidas solo por las propias familias.
- Un estilo de vida saludable consiste...
 - en vestir de acuerdo a la moda.
 - solo en evitar la comida chatarra.
 - practicar un conjunto de acciones que contribuyen a la salud del cuerpo y mente.
- Los hábitos de higiene...
 - incluyen mantener el aseo personal y de nuestro entorno.
 - consisten solo en bañarse a diario.
 - no afectan a la salud.
- Una alimentación suficiente y balanceada...
 - significa comer cada día lo que más se me antoje.
 - implica tomar alimentos variados y en cantidades adecuadas, combinando alimentos de los 7 grupos en el menú de cada día.

2. *Aplico mi aprendizaje: practico las 3 Rs para conservar la salud y la de la comunidad.*

Realiza este ejercicio en una hoja y archívalo en tu portafolio

¿Te has dado cuenta de que cada día se produce más basura? En tu comunidad, ¿se encuentra basura tirada en las calles y barrancos?

Para producir ropa, útiles escolares, vasos y platos desechables, muebles, celulares, computadoras y cualquier otro artículo se gastan grandes cantidades de recursos naturales como agua, madera, petróleo, minerales y otros. Después, cuando tiras estos objetos a la basura, se convierten en un foco de contaminación.

¿Sabías que una bolsa de plástico, un pañal desechable o una lata tardan de 200 a 500 años sin descomponerse? Una botella de plástico puede tardar 1000 años y una de vidrio, ¡4000 años!

La forma de **usar los insumos** de cada día y de **gestionar los residuos** también es parte de un estilo de vida saludable. La **estrategia de las 3 Rs** te ayuda a consumir de forma sostenible:

- **Reducir:** consumir solo lo necesario. Antes de comprar algo, pensar si realmente lo necesitas. También se puede reducir el uso de energía eléctrica, de agua, etc.
- **Reutilizar:** usar los artículos durante todo el tiempo posible. Para ello, repararlos para alargar su vida útil, darles otro uso, usar sus piezas o partes, etc.
- **Reciclar:** cuando definitivamente haya que desechar algo, reflexionar sobre cómo hacerlo. Los residuos orgánicos pueden servir de abono; los vidrios, plásticos, latas y papel pueden venderse a una recicladora y los demás residuos deben desecharse en botaderos controlados.

Te invitamos a realizar un plan para promover las 3 Rs en tu vida y en tu comunidad:

1. ¿Qué dos medidas tomaré para **reducir** mi consumo de insumos que generan basura innecesaria?

2. ¿Qué materiales tengo en casa que se pueden **reutilizar**? ¿Cómo lo haré?

3. ¿Cómo **reciclaré**...

- los residuos orgánicos (cáscaras de fruta, verdura, restos de comida)? _____
- lastas, plásticos, vidrios, papel y cartón? _____
- otros residuos? _____

4. ¿Qué me comprometo a hacer para promover la aplicación de las 3 Rs en mi familia y entre los vecinos de mi comunidad?

3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

a. Marca con un cheque la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:



	Aspectos a evaluar			
<i>Después de estudiar</i>	Describo los cambios que experimenta una persona durante la adolescencia y juventud.			
	Explico qué es un estilo de vida saludable y su importancia para mantenerme sano.			
	Identifico los diferentes grupos de alimentos y su combinación en una alimentación suficiente y balanceada.			
	Incluyo en mi plan de vida acciones de un estilo de vida saludable.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

Sobre los contenidos de esta semana...		
¿Qué sabía?	¿Qué aprendí?	¿Qué dudas me quedan?

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas y dibújalas en el siguiente espacio. También puedes pegar recortes.

“

”