



Guía Complementaria N ° 17
Lenguaje y Comunicación
2° básico

Nombre:	Curso:
Objetivo: Leer independientemente y familiarizarse con un amplio repertorio de literatura para aumentar su conocimiento del mundo y desarrollar su imaginación; por ejemplo: poemas, cuentos folclóricos y de autor, fábulas, leyendas y otros.	

Actividad 1: Lee el texto

Alimentación Saludable

Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.

Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias. Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas).

En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares.

Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación.

El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.

El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma. El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.



La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.

Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

Actividad 2: Comprensión lectora

- ¿Cuál es el propósito del texto?
 - Entretener.
 - Narrar una historia.
 - Informar.
- ¿Qué hay que evitar?
 - El consumo de dulces, la sal en exceso y las ensaladas.
 - La comida rápida, las bebidas, el exceso de sal, azúcar y grasas.
 - El pan, las ensaladas y los asados.
- Según el texto, para mantener un cuerpo sano, además de comer alimentos saludables hay que:
 - Tomar mucha agua.
 - Practicar ejercicios.
 - Acostarse temprano.

Actividad 3: Encuentra al menos siete alimentos saludables en la sopa de letras.

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