

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contreras@colegio-mineraelteniente.cl

**EVALUACIÓN FORMATIVA UNIDAD 2 N° DE GUÍA 17**

**RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO** PAGINAS: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: \_\_\_ORIENTACION\_\_\_

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 7°AÑO \_\_\_\_\_ LETRA: \_\_\_A B C\_\_\_ FECHA

**Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO**

OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros

# Alimentación Saludable

EN ESTA GUIA VAMOS A REFLEXIONAR  
SOBRE UNA ALIMENTACION  
EQUILIBRADA.



No olvides el objetivo de esta guía para completar tu ticket de Salida.



# Ticket de salida

## Actividad de Aplicación

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 Yogurt descremado + 1 fruta pequeña	1 leche descremada con sabor + 1/2 sándwich de pan integral	1 puñado de mix de frutos secos (almendra, mani, nueces y pasas)		1 vaso de jugo natural + 1 trozo de pequeño de queque casero de berries
154 calorías	186 calorías	150 calorías	139 calorías	190 calorías

Estas son las colaciones de la semana, sólo falta el día Jueves, completa este día con tu sugerencia de colación saludable y variada.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....