

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

**EVALUACIÓN FORMATIVA UNIDAD 2 N° DE GUÍA 15**

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

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

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

CURSO: 8°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.

