

Salud, nutrición y bienestar integral

Bienvenido a este viaje de aprendizaje sobre salud, nutrición y bienestar. En este documento exploraremos cómo cuidar tu cuerpo y mente a través de una alimentación balanceada, conoceremos los riesgos de las drogas y aprenderemos a identificar situaciones de violencia para vivir de manera más saludable y segura.

Tu salud es tu mayor tesoro. Cada decisión que tomas sobre lo que comes, cómo te mueves y cómo te relacionas con los demás influye en tu bienestar físico, mental y emocional. ¡Comencemos este camino juntos!



SEGUNDA ETAPA PRIMARIA ACELERADA **Material Alineado al Currículo Nacional Base** **CIENCIAS NATURALES UNIDAD 5**

[CNB IA K8](#) © 2025 by
[Instituto Superior de](#)
[Educación Abierta](#) is licensed
under [CC BY-NC-SA 4.0](#)



ISEA 2026 Algunos Derechos
Reservados

La dieta balanceada: clave para tu salud

Una dieta balanceada es aquella que incluye todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente. No se trata de comer poco o mucho, sino de comer bien: variado, nutritivo y en las cantidades adecuadas para tu edad y actividad física.

Una alimentación balanceada te ayuda a crecer sano, tener energía para estudiar y jugar, fortalecer tu sistema inmunológico para defenderte de enfermedades, y mantener un peso saludable. Además, mejora tu concentración y estado de ánimo.

Los alimentos que consumes son el combustible de tu cuerpo. Así como un vehículo necesita la gasolina correcta, tu organismo requiere los nutrientes adecuados para desarrollarse plenamente.



Crecimiento

Desarrollo físico adecuado en estatura y peso

Energía

Fuerza para tus actividades diarias

Salud

Defensas fuertes contra enfermedades

Concentración

Mejor rendimiento escolar y mental

Los 7 pasos del INCAP para una alimentación sana

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) ha desarrollado una guía práctica con siete pasos fundamentales para ayudarte a comer mejor. Estos pasos están diseñados especialmente para nuestra región y toman en cuenta los alimentos disponibles en Guatemala.



Come alimentos variados

Incluye diferentes tipos de alimentos en cada comida para obtener todos los nutrientes necesarios.



Come más granos, cereales y verduras

El maíz, frijoles, arroz y verduras deben ser la base de tu alimentación diaria.



Come frijoles todos los días

Los frijoles son fuente excelente de proteína y hierro, esenciales para tu desarrollo.



Come frutas y verduras todos los días

Estos alimentos te proporcionan vitaminas y minerales que protegen tu salud.



Come con moderación alimentos de origen animal

Carne, huevos y lácteos son importantes pero en cantidades moderadas.



Usa con moderación sal, azúcar y grasa

Estos ingredientes deben usarse en pequeñas cantidades para evitar problemas de salud.



Bebe agua pura o hervida en abundancia

El agua es fundamental para todas las funciones de tu cuerpo. Bebe de 6 a 8 vasos al día.



Dato importante: Estos 7 pasos fueron desarrollados por nutricionistas centroamericanos que conocen nuestra cultura alimentaria y están adaptados a los alimentos que consumimos tradicionalmente en Guatemala.

Clasificación de los nutrientes

Los nutrientes son las sustancias que tu cuerpo obtiene de los alimentos y que necesita para funcionar correctamente. Se clasifican en dos grandes grupos según la cantidad que necesitas consumir: macronutrientes y micronutrientes.

Los **macronutrientes** son aquellos que necesitas en grandes cantidades porque proporcionan energía y son la estructura básica de tu cuerpo. Los **micronutrientes**, aunque los necesitas en pequeñas cantidades, son igualmente esenciales para que todos tus sistemas funcionen bien.



Macronutrientes

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas

Te dan energía y construyen tejidos



Micronutrientes

- Vitaminas
- Minerales

Regulan procesos vitales del organismo



Agua

Aunque técnicamente no es un nutriente, el agua es indispensable para la vida. Constituye aproximadamente el 60% de tu peso corporal.

Cada grupo de nutrientes tiene funciones específicas e irreemplazables. Por eso es tan importante comer una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Ningún alimento contiene todos los nutrientes en las cantidades necesarias, por lo que debes combinar diferentes alimentos a lo largo del día.

Los principales nutrientes y sus funciones

Conocer los principales nutrientes te ayudará a entender por qué necesitas comer variado y balanceado. Cada nutriente cumple funciones específicas en tu organismo, y la falta de alguno puede afectar tu salud y desarrollo.



Proteínas

Son los **constructores del cuerpo**. Forman y reparan tejidos como músculos, piel, cabello y uñas. También producen enzimas y hormonas. Las encuentras en: carnes, huevos, frijoles, leche y queso.



Carbohidratos

Son tu **principal fuente de energía**. Tu cerebro los necesita para funcionar. Los hay simples (azúcares) y complejos (cereales integrales). Fuentes: tortillas, pan, arroz, pasta, frutas y vegetales.



Grasas

Proporcionan **energía concentrada** y ayudan a absorber vitaminas. Protegen órganos vitales y mantienen la temperatura corporal. Prefiere las saludables: aguacate, nueces, aceite vegetal.



Vitaminas

Son **reguladores esenciales** de procesos corporales. Fortalecen el sistema inmune, ayudan al crecimiento y permiten que tu cuerpo use la energía. Las frutas y verduras son ricas en vitaminas.



Minerales

Construyen **huesos y dientes fuertes**. Participan en funciones como transportar oxígeno en la sangre (hierro) y regular el equilibrio de líquidos. Fuentes: leche, carnes, vegetales de hoja verde.

"Una dieta que incluye todos estos nutrientes en las proporciones adecuadas es la clave para un crecimiento sano y un futuro saludable."

Frutas, verduras y hierbas: tesoros nutricionales

Las frutas y verduras son alimentos extraordinarios que deberías consumir todos los días. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que protegen tu salud. Guatemala es bendecida con una gran variedad de estos alimentos durante todo el año.

Beneficios para tu salud

- Fortalecen tu sistema inmunológico para combatir enfermedades
- Mejoran tu digestión gracias a su contenido de fibra
- Protegen tu vista y piel
- Previenen enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión
- Te mantienen hidratado porque contienen mucha agua
- Ayudan a mantener un peso saludable

¿Cuánto debes comer?

Los expertos recomiendan consumir **al menos 5 porciones** de frutas y verduras al día. Una porción equivale a:

- 1 fruta mediana (naranja, manzana, banano)
- 1 taza de verduras crudas
- Media taza de verduras cocidas
- Un vaso de jugo natural sin azúcar añadida



Come variedad de colores

Cada color indica diferentes nutrientes. Incluye frutas y verduras rojas, verdes, amarillas, moradas y blancas.



Todos los días

Incluye frutas y verduras en cada comida principal: desayuno, almuerzo y cena.



Prefiere frescas y de temporada

Son más nutritivas, económicas y apoyan a los agricultores locales.

Las hierbas aromáticas como el cilantro, perejil, hierbabuena y orégano no solo dan sabor a tus comidas, sino que también aportan vitaminas, minerales y propiedades medicinales. Úsalas generosamente en tus preparaciones.

La leche y sus derivados: calcio para crecer fuerte

La leche y sus derivados (yogur, queso, crema, requesón) son alimentos muy importantes especialmente durante tu adolescencia, etapa en la que tus huesos están creciendo y fortaleciéndose. Estos alimentos son la mejor fuente de calcio, un mineral esencial para tener huesos y dientes fuertes.

Beneficios principales

- **Fortalecen huesos y dientes:** El calcio es fundamental para tu estructura ósea
- **Proporcionan proteína de alta calidad:** Ayudan a formar y reparar tejidos
- **Aportan vitamina D:** Facilita la absorción del calcio
- **Contienen vitamina B12:** Esencial para el sistema nervioso y la producción de glóbulos rojos
- **Mejoran la salud digestiva:** El yogur contiene probióticos beneficiosos

Cantidad recomendada

Para adolescentes como tú, se recomienda consumir **3 porciones diarias** de lácteos. Una porción equivale a:

- 1 vaso de leche (240 ml)
- 1 taza de yogur
- 2 rebanadas de queso
- Media taza de requesón

Puedes distribuir estas porciones a lo largo del día: un vaso de leche en el desayuno, yogur como refacción, y queso en el almuerzo o cena.

Consejos prácticos

Si eres intolerante a la lactosa, puedes optar por leche deslactosada o bebidas vegetales fortificadas con calcio. Prefiere lácteos con bajo contenido de azúcar añadida. El yogur natural es mejor que los saborizados que contienen mucha azúcar.

También puedes obtener calcio de otros alimentos como vegetales de hoja verde oscuro (brócoli, espinaca), frijoles, y tortillas de maíz nixtamalizado.

❏ **Recuerda:** Durante la adolescencia se forma hasta el 90% de tu masa ósea. ¡Este es el momento perfecto para construir huesos fuertes que te acompañarán toda la vida!

Lactancia materna: el mejor inicio de vida

La lactancia materna es la forma más perfecta de alimentar a un bebé. La leche materna es un alimento completo que contiene todos los nutrientes que un bebé necesita durante sus primeros seis meses de vida, en las cantidades exactas y en la forma más fácil de digerir.



Aunque probablemente tú ya no estás en edad de ser amamantado, es importante que conozcas estos beneficios porque en el futuro podrías tener hijos o ayudar a orientar a familiares y amigos sobre este tema tan importante.



Protección contra enfermedades

La leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé contra infecciones respiratorias, diarreas, alergias y otras enfermedades. Los bebés amamantados se enferman menos.



Mejor desarrollo cerebral

Contiene nutrientes especiales que favorecen el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Los niños amamantados tienden a tener mejor desarrollo cognitivo.



Fortalece el vínculo madre-hijo

El contacto físico y emocional durante la lactancia crea un lazo afectivo profundo que beneficia el desarrollo emocional del bebé y el bienestar de la madre.



Nutrición perfecta

Es el único alimento que se adapta a las necesidades cambiantes del bebé. Su composición varía según la edad del niño, la hora del día, e incluso según las necesidades específicas del momento.



Fácil digestión

Es el alimento más fácil de digerir para el sistema digestivo inmaduro del bebé. Reduce problemas como cólicos, estreñimiento y reflujo.



Previene obesidad

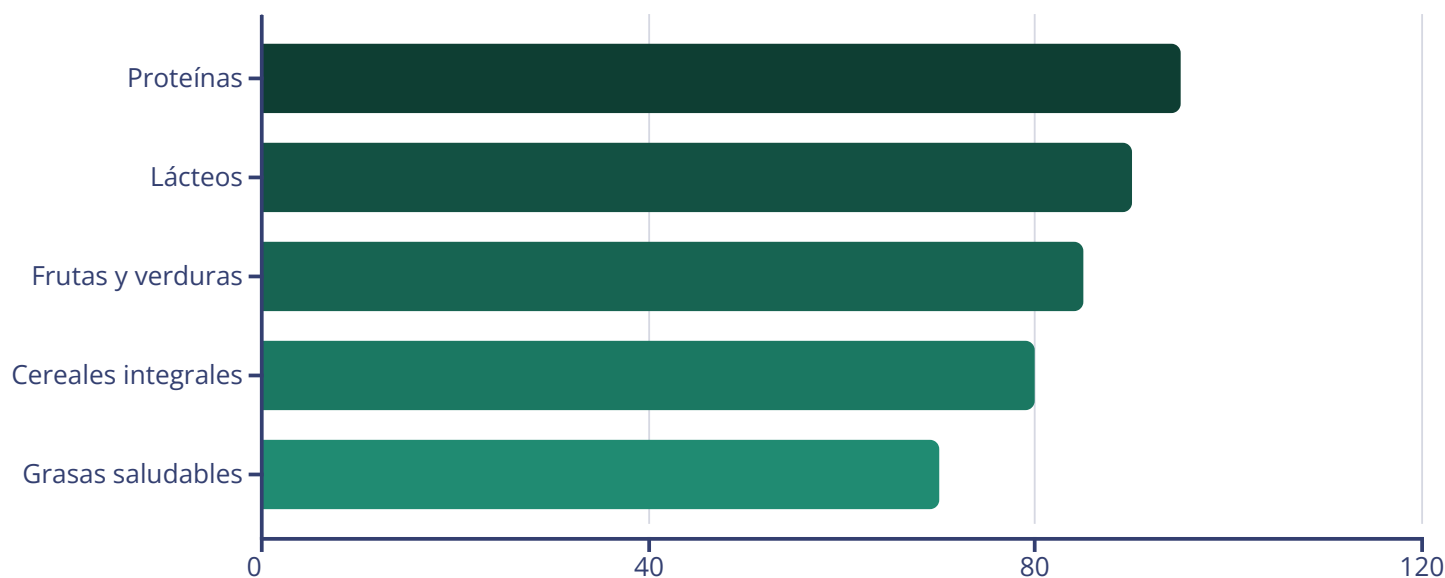
Los bebés amamantados tienen menor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en la infancia y edad adulta, porque aprenden a regular naturalmente su apetito.

Recomendación de la OMS: La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, y continuar amamantando junto con alimentos complementarios hasta los 2 años o más, es lo ideal para la salud del bebé.

Alimentos para crecer: talla, peso y energía

Durante la adolescencia tu cuerpo experimenta cambios importantes. Necesitas nutrientes específicos para crecer en estatura, mantener un peso saludable y tener energía para todas tus actividades. No todos los alimentos contribuyen igual a estos objetivos.

Tu crecimiento depende de una combinación de factores: genética, actividad física, descanso adecuado y, muy importante, una nutrición apropiada. Aunque no puedes cambiar tu genética, sí puedes optimizar tu potencial de crecimiento con buenos hábitos alimenticios.



Para favorecer tu talla (estatura)

- **Proteínas:** Carnes, huevos, frijoles, lentejas - forman tejidos y músculos
- **Calcio:** Leche, queso, yogur, tortillas nixtamalizadas - construyen huesos fuertes
- **Vitamina D:** Huevos, pescado, exposición al sol - ayuda a absorber el calcio
- **Zinc:** Carnes, nueces, granos enteros - esencial para el crecimiento celular
- **Vitamina A:** Zanahorias, camote, mango - importante para el desarrollo óseo

1

Para mantener un peso saludable

- **Proteínas magras:** Pollo, pescado, frijoles - te dan saciedad sin exceso de grasa
- **Fibra:** Frutas, verduras, granos enteros - ayudan a controlar el apetito
- **Agua:** Mantente hidratado, evita bebidas azucaradas
- **Grasas saludables:** Aguacate, nueces - necesarias pero en moderación
- **Controlar azúcares y harinas refinadas:** Limita dulces, refrescos y comida chatarra

2

Para tener energía

- **Carbohidratos complejos:** Tortillas, arroz integral, avena - energía duradera
- **Hierro:** Carnes rojas, frijoles, espinacas - transporta oxígeno a tus células
- **Vitaminas B:** Granos enteros, huevos, lácteos - convierten alimentos en energía
- **Magnesio:** Nueces, semillas, vegetales verdes - participa en producción de energía
- **Comidas regulares:** Desayuna siempre y no te saltes comidas

Enfermedades relacionadas con la nutrición

Una mala alimentación puede causar serios problemas de salud. Tanto comer muy poco como comer demasiado o de forma inadecuada afecta tu bienestar físico y mental. Es importante conocer estas enfermedades para prevenirlas y detectarlas temprano si aparecen.

Desnutrición

¿Qué es? Ocurre cuando el cuerpo no recibe suficientes nutrientes. En Guatemala afecta principalmente a niños en áreas rurales.

Síntomas: Bajo peso, cansancio extremo, debilidad, retraso en el crecimiento, cabello quebradizo, piel seca, infecciones frecuentes, dificultad para concentrarse.

Daños: Puede causar retraso permanente en el crecimiento físico y mental, debilitar el sistema inmune, afectar el desarrollo cerebral, y en casos severos, causar la muerte.

Prevención: Dieta balanceada con proteínas, vitaminas y minerales. Acceso a atención médica y programas de alimentación.



Anorexia nerviosa

¿Qué es? Trastorno alimenticio donde la persona tiene miedo intenso a subir de peso y deja de comer, aunque esté muy delgada.

Síntomas: Pérdida extrema de peso, obsesión con las calorías, verse gorda aunque esté muy delgada, ejercicio excesivo, aislamiento social, irregularidades menstruales.

Daños: Daño al corazón, pérdida de masa ósea, problemas de fertilidad, caída del cabello, problemas renales. Puede ser mortal si no se trata.

Prevención: Promover imagen corporal saludable, autoestima positiva, comunicación familiar abierta. Buscar ayuda profesional si hay señales de alerta.



Bulimia nerviosa

¿Qué es? Trastorno donde la persona come grandes cantidades de comida (atracones) y luego trata de compensar vomitando, usando laxantes o ejercicio excesivo.

Síntomas: Comer a escondidas, ir al baño inmediatamente después de comer, hinchazón facial, problemas dentales, fluctuaciones de peso.

Daños: Daño al esófago y dientes por el ácido estomacal, desequilibrio de electrolitos que puede afectar el corazón, problemas digestivos, deshidratación.

Prevención: Educación sobre alimentación saludable, manejo del estrés, apoyo emocional. Tratamiento con psicólogo y nutricionista.



Obesidad

¿Qué es? Acumulación excesiva de grasa corporal que puede dañar la salud. Está aumentando en Guatemala, especialmente en áreas urbanas.

Síntomas: Exceso de peso, dificultad para respirar, cansancio, problemas para moverse, baja autoestima.

Daños: Diabetes tipo 2, presión alta, problemas cardíacos, problemas en articulaciones, apnea del sueño, mayor riesgo de ciertos cánceres.

Prevención: Dieta balanceada, evitar comida chatarra y bebidas azucaradas, actividad física regular, dormir bien, controlar porciones.



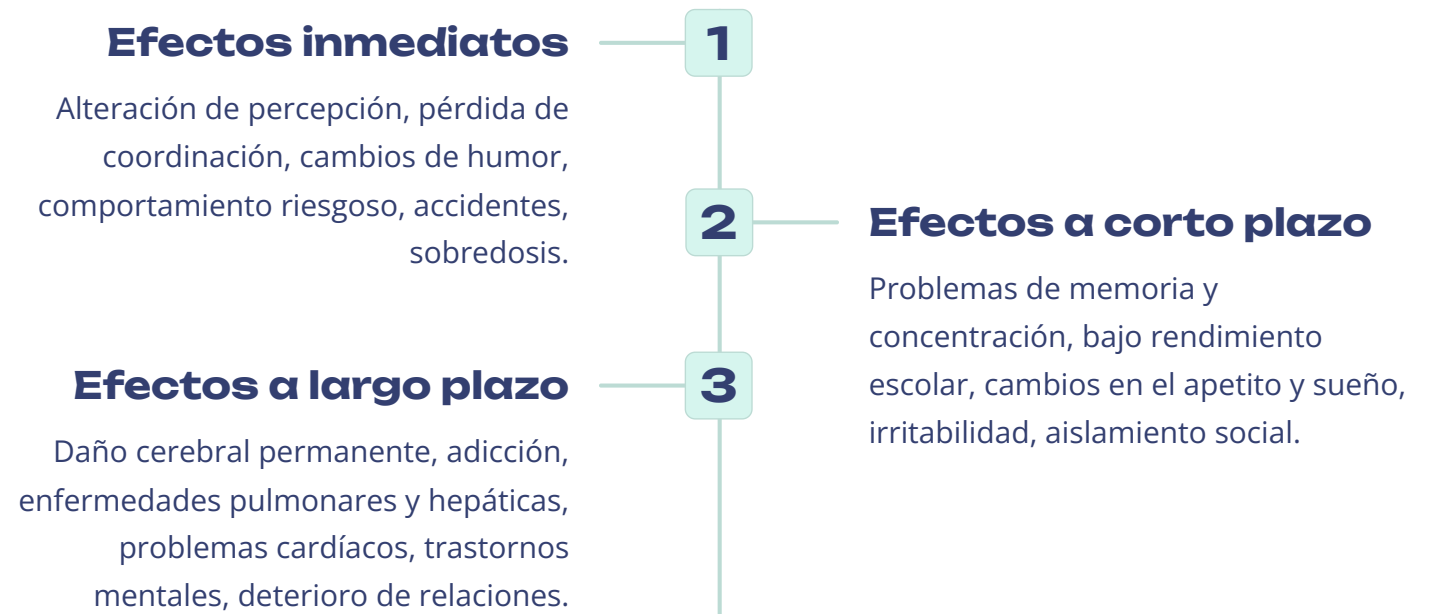
¡Importante! Si tú o alguien que conoces muestra señales de estos trastornos, es fundamental buscar ayuda profesional. Los trastornos alimenticios son enfermedades serias que requieren tratamiento médico y psicológico.

Las drogas y sus efectos en la salud

Las drogas son sustancias que, al ser consumidas, alteran el funcionamiento normal del cuerpo y la mente. Pueden ser legales (permitidas por la ley en ciertas condiciones) o ilegales (prohibidas). Todas tienen el potencial de causar adicción y daños graves a tu salud física, mental y emocional.

Es fundamental que conozcas los riesgos de las drogas para poder tomar decisiones informadas y proteger tu salud y tu futuro. La adolescencia es una etapa vulnerable porque tu cerebro aún está en desarrollo y es más susceptible a los efectos dañinos de estas sustancias.

Drogas legales	Drogas ilegales
Sustancias permitidas pero reguladas	Sustancias prohibidas por la ley
• Alcohol: Prohibido para menores de edad • Tabaco: Cigarrillos y otros productos • Medicamentos: Cuando se usan sin prescripción • Cafeína: En exceso puede ser dañina	• Marihuana: Afecta memoria y concentración • Cocaína: Altamente adictiva y peligrosa • Inhalantes: Pegamento, solventes • Otras: Heroína, metanfetaminas, éxtasis



Consecuencias legales: El consumo, tenencia y tráfico de drogas ilegales son delitos que pueden llevarte a la cárcel, antecedentes penales, y destruir tu futuro profesional y personal.

Las drogas también afectan a tu familia (causando sufrimiento, conflictos, problemas económicos) y a la sociedad (violencia, delincuencia, costos de salud pública, pérdida de productividad).

Vida sana libre de drogas

La mejor manera de evitar los problemas relacionados con las drogas es nunca comenzar a consumirlas. Existen muchas alternativas saludables y divertidas para disfrutar tu tiempo libre, manejar el estrés y socializar sin necesidad de sustancias dañinas.

El deporte, los juegos, las actividades sociales y la recreación son prácticas que favorecen un estilo de vida sano y te protegen del consumo de drogas. Estas actividades te dan satisfacción, te ayudan a hacer amigos, fortalecen tu salud física y mental, y te permiten desarrollar habilidades valiosas.



Practica deportes

El fútbol, baloncesto, atletismo o cualquier deporte que te guste libera endorfinas (las hormonas de la felicidad), mejora tu salud física, te enseña trabajo en equipo y disciplina, y te mantiene ocupado de forma positiva.

Participa en actividades culturales

La música, danza, teatro, arte y literatura te permiten expresarte creativamente, conocer tu cultura, desarrollar talentos, y construir autoestima sin necesidad de drogas.

Involúcrate en grupos juveniles

Clubes escolares, grupos religiosos, organizaciones comunitarias, voluntariados - te conectan con personas positivas que comparten tus valores y te apoyan en tus metas.

Desarrolla pasatiempos

Lectura, videojuegos con moderación, cocina, jardinería, cualquier hobby que disfrutes te da satisfacción personal y ocupa tu tiempo de manera constructiva.

Mantén comunicación abierta

Habla con tu familia, amigos de confianza, maestros o consejeros sobre tus preocupaciones. Pedir ayuda es señal de fortaleza, no de debilidad.

- ☐ **Aprende a decir NO:** Si alguien te ofrece drogas, tienes derecho a negarte. Di "No gracias", aléjate de la situación, busca amigos que respeten tus decisiones. La verdadera amistad no te presiona a hacer cosas que no quieres.

Violencia intrafamiliar y sus consecuencias

La violencia intrafamiliar es cualquier tipo de abuso que ocurre dentro del hogar entre miembros de una familia. Puede ser física, emocional, psicológica, verbal o sexual. Este tipo de violencia tiene graves consecuencias para la salud mental y física de las víctimas, especialmente cuando afecta a niños y adolescentes.

Es importante que sepas que ninguna forma de violencia es aceptable ni justificable. Todos los miembros de una familia merecen respeto, seguridad y amor. Si tú o alguien que conoces está experimentando violencia, es fundamental buscar ayuda.

Agresión física

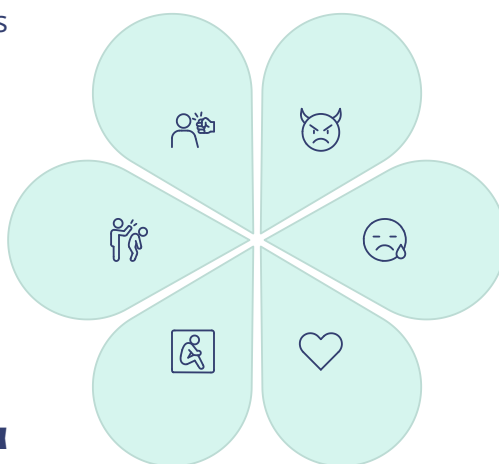
Golpes, empujones, jalones de cabello, quemaduras

Agresión económica

Control del dinero, impedir trabajar o estudiar

Negligencia

No proporcionar cuidados básicos, abandono



Agresión verbal

Insultos, gritos, humillaciones, apodosos ofensivos

Agresión psicológica

Amenazas, intimidación, manipulación, control excesivo

Agresión emocional

Menospreciar sentimientos, indiferencia, rechazo

Corrección vs. Agresión

Es importante distinguir entre **corrección educativa** y **agresión física**:

Corrección: Orientación con respeto, explicación de consecuencias, límites claros con amor, enseñanza de valores.

Agresión: Causar dolor físico o emocional, humillar, gritar descontroladamente, castigar con violencia.

Consecuencias en las víctimas

- Baja autoestima y depresión
- Ansiedad y miedo constante
- Problemas de aprendizaje
- Dificultad para relacionarse
- Comportamiento agresivo o retraído
- Lesiones físicas y problemas de salud
- Riesgo de repetir patrones violentos

Instituciones y leyes que te protegen

En Guatemala existen instituciones y leyes que protegen tus derechos y pueden ayudarte si estás siendo víctima de violencia o conoces a alguien en esa situación. No estás solo, hay personas capacitadas y comprometidas para apoyarte.



Policía Nacional Civil (PNC)

Puedes denunciar casos de violencia llamando al 110 o 120. La policía tiene la obligación de protegerte y recibir tu denuncia.



Ministerio Público (MP)

Recibe denuncias de delitos incluyendo violencia intrafamiliar. Cuenta con fiscalías especializadas en niñez y adolescencia.



Procuraduría General de la Nación (PGN)

Defiende los derechos de niños, niñas y adolescentes. Puede representarte legalmente y garantizar tu protección.



Procuraduría de Derechos Humanos (PDH)

Recibe denuncias de violaciones a derechos humanos y puede intervenir para protegerte.



Defensoría de la Mujer Indígena (DEMI)

Brinda apoyo especial a mujeres indígenas víctimas de violencia, respetando su cultura e idioma.



Tu escuela

Los maestros, orientadores y directores tienen la responsabilidad de protegerte. Puedes confiar en ellos si necesitas ayuda.



Leyes importantes que te protegen

- **Ley PINA:** Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia - garantiza tus derechos
- **Ley contra el Femicidio:** Protege a las mujeres contra la violencia extrema
- **Ley VIF:** Ley contra la Violencia Intrafamiliar - sanciona la violencia en el hogar
- **Constitución de Guatemala:** Garantiza el derecho a la vida, integridad y seguridad

 **Recuerda:** Denunciar no es delatar, es proteger. Si estás en peligro inmediato, llama al 110 o busca a un adulto de confianza. Tu seguridad es lo más importante.

Actividades de aplicación y evaluación

Ahora es momento de aplicar todo lo que has aprendido. Completa las siguientes actividades con honestidad y dedicación. Estas tareas te ayudarán a reflexionar sobre tu propia salud y bienestar.

O1

Diseña tu menú semanal saludable

Crea un menú para una semana que incluya desayuno, almuerzo y cena. Asegúrate de incorporar los 7 pasos del INCAP y todos los grupos de nutrientes. Incluye alimentos disponibles en tu comunidad.

Espacio para tu respuesta:

O2

Reflexiona sobre tu alimentación actual

Escribe un párrafo describiendo tus hábitos alimenticios actuales. ¿Qué comes normalmente? ¿Qué cambios podrías hacer para mejorar tu nutrición? ¿Qué obstáculos enfrentas para comer saludablemente?

Espacio para tu respuesta:

O3

Ejercicio de verdadero o falso

Marca V (verdadero) o F (falso) según corresponda:

1. La lactancia materna es importante solo durante el primer mes ____
2. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo ____
3. Todas las grasas son malas para la salud ____
4. La anorexia solo afecta a mujeres ____
5. El alcohol es una droga legal ____
6. La violencia verbal no es tan grave como la física ____
7. Necesitas consumir frutas y verduras todos los días ____
8. La corrección educativa puede incluir golpes ____

- **Completa los espacios en blanco**

1. Las _____ son sustancias que forman y reparan tejidos del cuerpo.
2. El INCAP recomienda comer _____ todos los días porque son fuente de proteína.
3. Durante la adolescencia se forma hasta el ____% de tu masa ósea.
4. Las drogas _____ son aquellas permitidas por la ley pero reguladas.
5. La violencia _____ incluye insultos, gritos y humillaciones.
6. La Ley _____ protege los derechos de la niñez y adolescencia en Guatemala.
7. Se recomiendan al menos _____ porciones de frutas y verduras al día.

Espacio para tus respuestas:

- **Selección múltiple**

Encierra en un círculo la respuesta correcta:

1. ¿Cuál NO es un efecto de la desnutrición?
a) Bajo peso b) Aumento de energía c) Retraso en crecimiento d) Cabello quebradizo
2. ¿Qué nutriente es esencial para huesos fuertes?
a) Vitamina C b) Calcio c) Fibra d) Azúcar
3. ¿Cuál es una alternativa saludable al consumo de drogas?
a) Dormir todo el día b) Practicar deportes c) Aislarse d) Comer en exceso
4. ¿Qué institución puedes llamar en caso de emergencia por violencia?
a) Bomberos (123) b) Policía (110) c) Cruz Roja d) Correos

- **Caso práctico de análisis**

Lee el siguiente caso y responde:

María tiene 14 años y últimamente ha estado saltándose el desayuno para "no engordar". Solo come una vez al día y hace ejercicio excesivo. Sus amigas notan que está muy delgada y siempre habla de su peso.

Preguntas:

1. ¿Qué señales de alerta identificas en el comportamiento de María?
2. ¿Qué trastorno alimenticio podría estar desarrollando?
3. ¿Qué consejo le darías a María?
4. ¿A quién debería acudir María para recibir ayuda?

Espacio para tu análisis:

Proyecto final: Plan de vida saludable

Crea un plan personal para mejorar tu salud integral que incluya:

- Metas nutricionales específicas (qué comerás más/menos)
- Actividades físicas o recreativas que realizarás
- Estrategias para evitar drogas y malas influencias
- Personas de confianza a quienes acudir si necesitas apoyo
- Cómo promoverás un ambiente familiar respetuoso

Presenta tu plan en una hoja separada con dibujos o recortes que lo ilustren.

Autoevaluación reflexiva

Responde honestamente estas preguntas sobre tu aprendizaje:

1. ¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este documento?
2. ¿Qué cambiarás en tu vida después de estudiar estos temas?
3. ¿Qué tema te gustaría profundizar más?
4. ¿Cómo puedes compartir este conocimiento con tu familia o comunidad?

Espacio para tu reflexión:

¡Felicitaciones por completar este documento! Ahora tienes herramientas valiosas para cuidar tu salud física, mental y emocional. Recuerda que pequeños cambios diarios pueden hacer una gran diferencia en tu bienestar. Tu salud es tu responsabilidad y tu mayor tesoro. ¡Cuídala!