

CIENCIAS . BIOLOGÍA.

SECUNDARIA

EJE

Sistemas



Aprendizaje esperado:

Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características y las necesidades energéticas en la adolescencia.



En tu cuaderno contesta las siguientes preguntas. (De preferencia, no realices ninguna búsqueda)

1. ¿En qué consiste una dieta?
2. ¿Qué la caracteriza?
3. ¿En tú casa tienen una dieta?

Una vez contestada las preguntas, solicita apoyo de tu familia para retroalimentar tus ideas.

Actividad 1.

Con ayuda de tu familia, elabora un menú de un día, en el cual consideres desayuno, comida y cena como mínimo. Elabóralo en una hoja de tu cuaderno.






Cuando termines el menú, da respuesta a las siguientes preguntas:

- 1.¿ Consideras que el menú que elaboraron es saludable? ¿Por qué?
- 2.¿ Existen alimentos que ayuden a mantener la salud? ¿Cuáles son?
- 3.¿ Existen alimentos que dañen la salud? ¿Cuáles son?

Nota: elabora el menú como borrador, ya que más adelante se modificará.

PRÁCTICA

En compañía de algún familiar (papá, mamá, hermano, hermana o algún otro miembro de la familia) revisa los siguientes esquemas

Tipos de nutrimentos y algunos alimentos que los proporcionan		
Tipo de nutrimento	Alimentos que los contienen	
Proteínas De origen animal y de origen vegetal.	Pescados, carne de pollo y de res, lácteos, huevos y frijol de soya.	
Lípidos De origen animal y de origen vegetal.	Mantequilla, manteca de cerdo, cacahuete, aguacate y aceites.	
Carbohidratos Principalmente son de origen vegetal y algunos de ellos se conocen como azúcares.	Pan bolillo, galletas, pastas, papa y betabel.	
Vitaminas Hay una gran variedad de vitaminas y se designan con una letra (A, B, C, D, y K).	Frutas y verduras, leche y vísceras como el hígado.	
Minerales El calcio y el hierro son ejemplos de estos nutrimentos.	Huevo, leche, espinacas, lentejas, entre muchos otros.	

Nutrimento	Sabías que...
Las proteínas forman parte importante de nuestra estructura y proporcionan los materiales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo.	tu cabello está hecho de proteínas.
Los lípidos y los carbohidratos aportan energía y también forman parte de nuestra estructura.	debajo de la piel hay una capa de células que contienen grasa y nos protegen del frío.
Las vitaminas son imprescindibles para que funcionen bien todos los sistemas del organismo.	la carencia de vitamina A puede causar ceguera nocturna.
Los minerales forman parte de nuestra estructura, por ejemplo, el calcio es un importante componente de los huesos.	la carencia de hierro puede provocar anemia , la cual está relacionada con dificultades en el aprendizaje.

PRÁCTICA

DIETA CORRECTA

Para una adecuada alimentación, nuestra dieta debe de ser...

Completa

Incluir todos los grupos de alimentos

Inocua

Debe ser higiénica y que no produzca daño a la salud

Adecuada

Se debe adaptar a las características de cada persona; edad, cultura, religión, etc

Variada

Consumir diferentes alimentos de cada grupo

Equilibrada

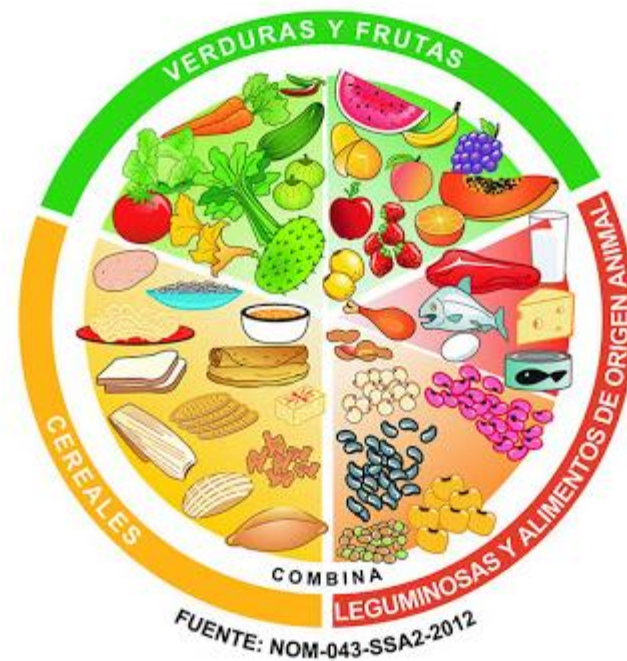
Debe haber una adecuada proporción entre los grupos de alimentos

Suficiente

Que cubra los requerimientos nutricionales de la persona

FUENTE: Secretaría de Salud. (2006). NOM-043-SSA2-2005: Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria, criterios para brindar orientación. México: Diario Oficial.

El Plato del Bien Comer



PRÁCTICA

Traza un círculo entre 12 y 15 centímetros de diámetro, dibuja los alimentos que hayas consumido durante una semana. Si no recuerdas muy bien, pide ayuda a un familiar o te puedes apoyar en los videos que se encuentran en los links que se encuentran debajo de esta página.

Una vez que hayas terminado, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo valoras tu alimentación?
2. ¿De cuál grupo de alimento consumiste más?
3. Según el plato del buen comer, ¿Qué podrías hacer para mejorar la forma en que te alimentas? ¿qué cambiarías?

Si es posible, comparte tu trabajo con algún compañero utilizando alguna red social.

Link del video grupo de alimentos: <https://www.youtube.com/watch?v=WVZfbTUjA9g>

Link del video La dieta correcta: https://www.youtube.com/watch?v=_5s9woZMc5Q

PRÁCTICA

Retoma el menú que elaboraste en la actividad 1 y utilizando los conocimientos que adquiriste acerca de una dieta correcta, modifícalo para que este sea nutritivo y balanceado.

Toma en cuenta productos que puedes conseguir en tu localidad.

Agrega un texto en donde expliques porqué el menú corresponde a una dieta correcta además de cómo puedes mantener una buena salud y la energía que requieres de acuerdo a tus características.

Si es posible comparte tu trabajo con algún compañero o familiar



PRÁCTICA

Sabías que:

Alguna vez te haz hecho estas preguntas:

¿Tengo obesidad? ¿Cómo se si tengo sobrepeso u obesidad? ¿Por qué el sobrepeso y la obesidad implican riesgos en la salud? ¿Cómo se puede prevenir o combatir el sobrepeso u obesidad? ¿Qué relación existe entre la obesidad, la dieta y el ejercicio?

Consulta estas preguntas en los materiales de los que dispongas y realiza un mapa conceptual que integre todas tus respuestas.

PRÁCTICA

Concluida tu investigación plática con tu familia acerca de lo aprendido.

Se quiere que revises en estos días de contingencia esta información que permitirá que tu salud este en optimas condiciones para afrontar cualquier enfermedad

Si **COMES** bien
HOY,
tu **CUERPO** te lo agradecerá
MAÑANA