

"ACTIVIDADES "

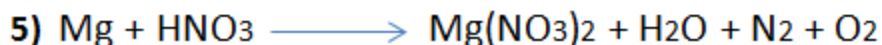
Las actividades para los grupos M-33, M-34 y M-35 en éste periodo de contingencia contemplado del 23 de Marzo al 03 de abril de 2020 deberán entregarse con las siguientes características:

- Fecha de entrega para el grupo M-33: **Lunes 20/abril/2020**
- Fecha de entrega para el grupo M-34 y M-35: **Martes 21/abril/2020**
- Todas las actividades deberán de elaborarse en el cuaderno.

ACTIVIDAD 1. REACCIÓN QUÍMICA

Investiga en tu libro de textos gratuito o en internet lo siguiente:

- "¿Qué es una reacción química?"
- ¿Qué es una reacción exotérmica? Menciona 3 ejemplos y explícalos
- ¿Qué es una reacción endotérmica? Menciona 3 ejemplos y explícalos
- Balancea por el método de tanteo las siguientes ecuaciones químicas y calcula las masas moleculares para los reactivos y productos, con el propósito de comprobar la "Ley de la conservación de la materia"



ACTIVIDAD 2. ¿QUÉ ME CONVIENE COMER?

- Investiga en tu libro de textos o internet el tema "¿Qué me conviene comer?" y contesta las siguientes preguntas:

Preguntas guía:

- ¿De dónde proviene la energía que necesita tu organismo?
- ¿Qué se mide con una caloría?
- ¿Qué nutrimentos necesita el organismo para su funcionamiento adecuado?
- De estos nutrimentos, ¿cuáles aportan mayor cantidad de energía?
- ¿Cuáles nutrimentos necesita consumir el ser humano para realizar sus actividades diarias y conservar la salud?
- ¿Cómo se definen la caloría y la kilocaloría?
- ¿Cuántas kilocalorías consume al día un adolescente de tu edad?

Las siguientes tablas te ayudarán en la realización de tu trabajo de investigación.

Tabla de gasto calórico por sexo, edad y tipo de actividad

Sexo	Edad	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
Mujer	9-13	1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
	19-30	2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
Hombre	9-13	1800	1800-2200	2000-2600
	14-18	2200	2400-2800	2800-3200
	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

Tabla de requerimiento calórico en mujeres, según su estilo de vida.

Requerimiento de energía en mujeres					
			kcal/día según Estilo de Vida		
Edad	Talla (metros)	Peso medio	Sedentario	Activo	Muy activo
18-30	1.45	44.2	1654 - 1825	2054 - 2282	2510 - 3080
	1.50	47.3	1721 - 1899	2136 - 2374	2611 - 3204
	1.55	50.5	1790 - 1975	2222 - 2468	2715 - 3332
	1.60	53.8	1861 - 2053	2310 - 2566	2823 - 3465
	1.65	57.7	1934 - 2134	2401 - 2668	2934 - 3601
	1.70	60.7	2010 - 2217	2496 - 2772	3049 - 3742
	1.75	64.3	2087 - 2303	2591 - 2879	3167 - 3887
	1.80	68	2167 - 2392	2691 - 2990	3289 - 4036
	1.85	71.9	2250 - 2483	2793 - 3103	3414 - 4189
	1.90	75.8	2334 - 2576	2898 - 3220	3542 - 4347

- Con base en la información de la tabla anterior elabora una dieta balanceada que sumen las Calorías que deberías consumir al final del día y que contenga carbohidratos, lípidos y proteínas en 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

ACTIVIDAD 3. TERCERA REVOLUCIÓN DE LA QUÍMICA

- Investiga en tu libro de textos o internet las principales aportaciones de la tercera revolución de la química y escríbelas en tu cuaderno.