

Escuela Secundaria Diurna No. 221 "Tlacaelel"
Turno Matutino

Ciencias 3. Énfasis en Química.

Grupos 31 y 32.

Actividades correspondientes a la semana del 20 al 24 de abril del 2020.

Mtra. Adela Epifanio Gregorio

Instrucciones: Las actividades pueden descargarse y entregarse al ingresar a la escuela mediante la carpeta de experiencias o pueden enviarse como archivo adjunto al siguiente correo electrónico: adelaepifano221@gmail.com, para retroalimentación y posterior evaluación.

Nota: Hay alumnos que ya realizaron la primera parte del ejercicio, les solicito continúen con las actividades 3,4,5 y 6. Gracias por su apoyo y comprensión.

¿Qué me conviene comer?

Aprendizaje esperado: Identifica que la cantidad de energía se mide en calorías y compara el aporte calórico de los alimentos que ingiere. Relaciona la cantidad de energía que una persona requiere, de acuerdo con las características, tanto personales (sexo, actividad física, edad y eficiencia de su organismo, entre otras) como ambientales, con el fin de tomar decisiones encaminadas a una dieta correcta.

Actividad inicial:

Actividad 1 y 2

Todos los días efectúas una gran cantidad de actividades que requieren energía. Al mismo tiempo, en el interior de tu cuerpo, tus órganos, tejidos y células trabajan para que sea capaz de llevar a cabo todas esas tareas.

Averigua que tan sana es tu alimentación.

1. Anota en tu cuaderno o en el formato Word, una lista de actividades que llevas a cabo en un día. Después escribe los alimentos que consumes: desayuno, comida y cena, sin olvidar aquellos ocasionales (dulces, chocolates, papitas, palomitas, frutas, etc).

Contesta:

2. ¿Qué nutrientes te aportan dichos alimentos?
3. ¿Debe consumir la misma cantidad de comida un bebé que un adulto?, ¿Por qué?
4. ¿La caloría es un nutriente?
5. ¿Cuántas calorías debes consumir al día? ¿Cómo lo sabes?
6. ¿En función de que se calcula la necesidad calórica de una persona? ¿debe consumir las mismas calorías un oficinista que un atleta de alto rendimiento? ¿Por qué?
7. ¿Qué son los carbohidratos, las proteínas, los lípidos?, ¿todos los alimentos tienen la misma cantidad de ellos?, ¿sabes cuántas calorías te proporciona 1 gramo de cada uno?
8. ¿Has escuchado hablar de las tablas nutrimentales? ¿Qué son? ¿para que sirven? ¿Quién las usa?
9. ¿Consideras sana la alimentación que pusiste en la lista? ¿Por qué?
10. ¿Qué debes hacer mejorarlas? ¿Qué agregarías o quitarías?

Actividad 3. Observa y analiza el video ¿Qué son las calorías?, accede al siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=P1d3TjzypKM>. Este video dura aproximadamente 2 minutos, organiza la información contestando las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una caloria?
2. ¿Cuál es la función de las calorías?
3. Organiza el siguiente cuadro e ilustra.

Nutrientes	Calorias que aporta	Alimentos donde los encontramos.	Dibuja o ilustra lo que tengas en casa.
Carbohidratos			
Lipidos			
Proteinas			

Actividad 4. Revisa tu libro de texto, ubica las paginas 148 y 149. Lee detenidamente el tema “La caloría como unidad de medida de la energía” y “Toma de desiciones relacionadas con los alimentos y su aporte calórico” .

La actividad consiste en que elabores un organizador gráfico con la información, puede ser un mapa mental, resumen o síntesis.

Actividad 5. Analiza las tablas 3.6 Necesidades calóricas diarias en niños y 3.7 (Página 150 de tu libro de texto), sólo registra el que corresponde a tu condición personal.

Ubica y registra:

Nombre:

Edad:

Peso Ideal en Kilogramos:

Talla en cm.

Calorías necesarias.

Consulta el siguiente link:

<https://www.tuasaude.com/es/calorias-de-los-alimentos/>

Calcula el número de caloria que requieres.

Investiga el aporte calórico de algunos alimentos que consumes habitualmente en tu casa.

Elabora un ejemplo de dieta que puedas implementar en tu casa, así como una breve rutina de ejercicios.

Actividad 6. Atiende la clase “Eres lo que comes”. Esta clase estara disponible en televisión abierta el dia viernes 24 de abril del 2020. Registra las ideas más importantes y concluye ¿Por qué es importante llevar a cabo una alimentación balanceada”

Nota: Recuerda que tus actividades serán parte de tu portfolio de experiencias.