Ciencias 3. Énfasis en Química.

Grupos 11 y 12.

Actividades correspondientes a la semana del 23 al 27 de abril del 2020.

Mtra. Adela Epifaño Gregorio

Las actividades pueden descargarse y entregarse al ingresar a la escuela o bien pueden enviarse como archivo adjunto al siguiente correo electrónico: [adelaepifano221@gmail.com](mailto:adelaepifano221@gmail.com)

Tema. Nutrición y salud.

Actividad.

**“Y yo ¿ cómo me alimento?”**

Instrucciones: De manera individual, elabora una bitácora de la alimentación que tienes en cualquier dia para que analices tu dieta y hagas los ajustes necesarios para tener una dieta correcta.

Registra en una tabla como la siguiente los alimentos y la cantidad de agua que consumes en un día no hagas una dieta especial para ese día, de manera que puedas revisarla apegado a la realidad y así saber si necesitas hacer algunos ajustes.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Comida del día | ¿Qué comí? | ¿A que grupo de alimento pertenece? | ¿Qué proporción de mi plato representaba? | ¿Qué bebí?  ¿Cuánta era agua simple? | ¿Qué bebí?  ¿Cuánta era bebida azucarada? |
| Desayuno |  |  |  |  |  |
| Colación a media mañana. |  |  |  |  |  |
| Comida. |  |  |  |  |  |
| Colación a media tarde. |  |  |  |  |  |
| Cena |  |  |  |  |  |

Ilustra el plato y la Jarra del bien beber ( puede ser una imagen o un dibujo). Observa y con base en en tus esquemas, identifica a qué grupo pertenecen los alimentos que consumiste y estima el porcentaje que representa en tu alimentación de ese día.

Responde brevemente:

1. ¿ En tu dieta consumes todos los alimentos recomendados para un buen desarrollo y mantienes las proporciones que el Plato del Bien Comer sugiere?
2. ¿Qué alimentos consumes con mayor frecuencia?
3. ¿Cuáles consumes menos?
4. En el caso de las bebidas, del total que consumiste, ¿qué proporción era agua simple?
5. ¿Qué ajustes deberían hacer en su dieta para atender las recomendaciones del Plato del Bien Comer?

Actividad 2. Busca en la cocina de tu casa y registra en la siguiente tabla tres menus, recuerda integrar los alimentos presentes en el Plato del Bien Comer.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menú 1 | Menú 2 | Menú 3 |
|  |  |  |

**Sugerencia.** Si te es posible prepara el menú de tu elección y comparte con tu grupo mediante un dibujo o una fotogafia. Esta actividad implica la supervisión de un adulto, si no cuentas con este apoyo, sólo llena la tabla.

Actividad 3. Desarrolla el tema “Características de una dieta correcta”. Te sugiero concentrar tu información en un diagrama, resumen o síntesis.

**Actividad de cierre.**

**Semana del 30 al 03 de abril**.

Analiza la Película “Super Engordame” (la puedes encontrar en You Tube). Registra las ideas más importantes en tu cuaderno de notas y representa la información mediante una caricatura, la puedes presentar en formato digital ( programa Comics Sams) o bien la puedes elaborar a mano.

Finalmente elabora una propuesta para mejorar tus hábitos alimenticios. Redacta tu propuesta en una breve síntesis, apoyate de tus familiares y amigos.