

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO**  
**SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**  
**ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"**  
**ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021**  
**TURNOS MATUTINO**  
**PERIODO DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**  
**ASIGNATURA: CIENCIAS I CON ENFÁSIS EN BIOLOGÍA**



TRIMESTRE	EJE	APRENDIZAJE ESPERADO	SECUENCIA	PAGINAS DEL LIBRO
1	Seres vivos	Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia	6. Los alimentos y sus nutrimentos	Páginas de la 70 a la 81

Semana 1	Actividades	Producto a enviar por correo electrónico para su evaluación	Material de apoyo
15 de noviembre al 30 de noviembre	<p><b>REVISA TU LIBRO DE TEXTO DE LA PÁGINA 70 A LA 81, SI TE ES POSIBLE REVISA LOS VIDEOS SUGERIDOS EN EL MATERIAL DE APOYO.</b></p> <p><b>Lee, analiza y transcribe la siguiente información a tu libreta:</b>            Para que tu organismo pueda utilizar los alimentos que ingieres, es necesario que se transformen y que algunos de sus componentes puedan pasar a la sangre, distribuirse a las células e integrarse a las funciones vitales. Esta transformación se llama <b>DIGESTIÓN</b>, y sucede a lo largo del tracto o <b>SISTEMA DIGESTIVO</b>, esto lo puedes revisar en tu libro en la página 73 y 74.</p> <p><b>1.- DIBUJA EN TU CUADERNO EL SISTEMA DIGESTIVO DEL TAMAÑO DE LA HOJA PROFESIONAL DE TU LIBRETA, COLOREALO DE DIFERENTES COLORES PARA QUE PUEDAS DISTINGUIR CADA ORGANO. SEÑALA Y ESCRIBE EL NOMBRE DE CADA UNA DE SUS PARTES EN EL DIBUJO (este será el primer producto a enviar)</b></p> <p>Todo lo que comemos está compuesto por <b>NUTRIMENTOS O NUTRIENTES</b> y es utilizado por el organismo para llevar a cabo el <b>METABOLISMO</b>, los nutrimentos son utilizados para construir células usadas para crecer, reparar tejidos dañados, otros como fuente de energía como para correr, dormir, respirar, pensar, reproducirte, comer, etc.</p> <p><b>2.- EN LA PÁGINA 73 Y 74 DE TU LIBRO ESTA DESCRITO DETALLADAMENTE EL PROCESO DE LA DIGESTIÓN, LEELO Y EN TU LIBRETA REALIZA UN DIAGRAMA DE MANERA QUE ENUMERES DE FORMA ORDENADA Y EXPLICADA BREVEMENTE CADA UNO DE LOS PASOS DEL PROCESO DE LA DIGESTIÓN (este será el segundo producto a entregar)</b></p>	<p><b>NO OLVIDES QUE DEBES DE IR GUIANDOTE CON EL APARTADO DE ACTIVIDADES</b></p> <p><b>1. Dibujo en tu cuaderno del sistema digestivo</b></p> <p><b>2. Diagrama que explique ordenadamente los pasos de la digestión con la información de tu libro de las páginas 73 y 74.</b></p>	<p>Revisa en tu <b>libro</b> las páginas de la 70 a la 81.</p> <p>Dialogo con papá, mamá, abuelos, hermanos, etc.</p> <p>Si tienes posibilidad consulta alguno de estos videos, te divertirás y te servirán</p> <p><a href="https://www.msdsmanuals.com/es/hogar/multimedia/video/digestion_es">https://www.msdsmanuals.com/es/hogar/multimedia/video/digestion_es</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3K6pzx5s4M">https://www.youtube.com/watch?v=3K6pzx5s4M</a></p>

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO**  
**SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**  
**ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL “PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ”**  
**ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021**  
**TURNOS MATUTINO**  
**PERIODO DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**  
**ASIGNATURA: CIENCIAS I CON ENFÁSIS EN BIOLOGÍA**



**Los nutrientes o nutrimentos** se dividen en:

**A) MACRONUTRIMENTOS**, se requieren en mayor cantidad y son los:

- 1) Carbohidratos
- 2) Proteínas
- 3) Lípidos

**B) MICRONUTRIMENTOS**, se necesitan en pequeñas cantidades y son:

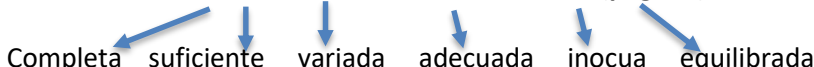
- 1) Vitaminas
- 2) Minerales

Todos estos nutrimentos se encuentran en los alimentos que consumes (pág. 78) y otros los produce tu cuerpo y tienen muchas **funciones** diferentes que puedes revisar en tu libro en la página 72.

En el sistema digestivo se llevan a cabo las principales transformaciones de los nutrimentos para que se incorporen a todos los procesos necesarios para poder sobrevivir. Puedes revisar las partes del **sistema digestivo** que se encuentra en la página 73.

Recuerda que **SOMOS LO QUE COMEMOS**, por lo que debemos de saber reconocer las sensaciones de hambre y saciedad para asegurarnos de que todos los sistemas de nuestro organismo reciban lo necesario, pero depende de ti y de cada persona proporcionar al organismo los **NUTRIMENTOS** para un buen funcionamiento y mantener la salud, así de la misma manera debes cuidar las cantidades que comes llamadas **raciones**.

**Una DIETA CORRECTA DEBE SER (pág. 77):**


 Completa suficiente variada adecuada inocua equilibrada

Para revisar si estas aportando los nutrimentos necesarios y en las proporciones adecuadas a tu organismo puedes hacer uso de la imagen de la página 79 del **PLATO DEL BIEN COMER** que te permitirá reflexionar sobre las características generales de tu alimentación y te ayudará a que logres hacerte responsable de decidir lo que comes y cuanto comes, así como analizar qué consecuencias puede traerte no tener una dieta correcta, te sugiero consultar las páginas 80 y 81 de tu libro.

<https://www.youtube.com/watch?v=oVY5MT-gHcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=oZOoNl09OUY>

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO**  
**SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**  
**ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"**  
**ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021**  
**TURNOS MATUTINO**  
**PERIODO DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**  
**ASIGNATURA: CIENCIAS I CON ENFÁSIS EN BIOLOGÍA**



TRIMESTRE	EJE	APRENDIZAJE ESPERADO	SECUENCIA	PAGINAS DEL LIBRO
1	Seres vivos	Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.	7. Los problemas de salud relacionados con una dieta incorrecta.	Páginas de la 82 a la 89

Semana 2	Actividades	Producto a enviar para su evaluación	Material de apoyo
15 de noviembre al 30 de noviembre	<p><b>REVISAS TU LIBRO DE TEXTO DE LA PÁGINA 82 A LA 89, SI TE ES POSIBLE REVISAS LOS VIDEOS SUGERIDOS EN EL MATERIAL DE APOYO.</b></p> <p><b>Lee, analiza y transcribe la siguiente información a tu libreta:</b> (Esto no se enviará como evidencia, pero si debes de tenerlo escrito). El <b>sobrepeso y la obesidad</b> son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud, los carbohidratos y los lípidos son los principales nutrimentos que el organismo utiliza para generar la <b>energía(calorías)</b> (página 82, 83) requerida en los procesos vitales, pero al consumirse en exceso se transforma en grasa, debido al metabolismo y se almacena en el cuerpo en forma de <b>tejido adiposo</b>, también llamado tejido graso.</p> <p><b>3.- REVISAS TU LIBRO EN LA PÁGINA 87, AHORA DISEÑA UNA TABLA EN DONDE ESCRIBAS LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD Y LAS DESCRIBAS BREVEMENTE CADA UNA.(este será tu tercer producto a entregar)</b></p> <p>Hay dos herramientas que permiten conocer tu estado de salud en cuanto a la acumulación de tejido graso en tu organismo: <b>El índice de Masa Corporal IMC</b> permite calcular la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo, y el <b>Índice Cintura Estatura ICE</b> es un indicador de la distribución de esta grasa corporal, checa como se calculan en la página 84 de tu libro.</p> <p><b>4.- CALCULA PERSONALMENTE TU IMC E ICE Y COMPARA LOS DATOS OBTENIDOS CON LOS DE LAS TABLAS DE LAS PÁGINAS 84 Y 85 (este será tu cuarto producto a entregar)</b></p>	<p><b>ESCRIBE EN TU LIBRETA LO QUE A CONTINUACION SE TE SOLICITA, OJO LA LECTURA DE COMPRENSIÓN JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN ESTE APARTADO</b></p> <p><b>3.- Tabla con las principales enfermedades relacionadas con sobrepeso y obesidad y su descripción breve (pág. 87)</b></p> <p><b>4.- Cálculo de tu IMC e ICE en la página 84 se te explica como obtenerlo.</b></p> <p><b>5.- Reflexión</b></p>	<p>Revisa en tu <b>libro</b> las páginas de la 82 a la 89.</p> <p>Dialogo con papá, mamá, abuelos, hermanos, etc.</p> <p>Si tienes posibilidad consulta alguno de estos videos, te divertirás y te servirán</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nv1ckV8xeqc">https://www.youtube.com/watch?v=Nv1ckV8xeqc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c">https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c</a></p>

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO**  
**SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR**  
**ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"**  
**ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021**  
**TURNOS MATUTINO**  
**PERIODO DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**  
**ASIGNATURA: CIENCIAS I CON ENFÁSIS EN BIOLOGÍA**



	<p>Lee la página 85 de tu libro para que sepas porque muchos alimentos industrializados pueden afectar tu salud.</p> <p>Durante tu adolescencia tu cuerpo necesita un aporte especial de alimentos para que tu <b>crecimiento y desarrollo</b> sean adecuados y debes de estar consciente de los riesgos que corres ahorita y a corto, mediano y largo plazo si consumes en exceso y de manera frecuente alimentos con alto contenido de calorías y bajo contenido nutrimental (pág. 88 y 89)</p> <p>Consulta en tu casa las etiquetas de diferentes alimentos empacados la cantidad y tipo de nutrimentos que tienen, y observa la cantidad de alimentos de origen natural que ingieres, checa y compara con el plato del buen comer lo que consumes diariamente y después de esto</p> <p><b>5.- ESCRIBE UNA REFLEXIÓN ACERCA SI TU DIETA, PIENSA SI TE ESTÁ APORTANDO LOS NUTRIMENTOS EN LAS PROPORCIONES ADECUADAS (este será el quinto producto a entregar)</b> Reflexiona y considera si es necesario que tomes algunas medidas con relación a tu dieta y actividad física, o si requieres consultar con un médico, plática con tu familia sobre esta actividad y puedes ayudarles a calcular su IMC e ICE y juntos planeen como mejorar su salud nutrimental.</p>		
--	---	--	--

**DEBES DE ENVIAR LA IMAGEN DE LO QUE SE TE SOLICITA EN COLOR ROJO Y ENUMERADO, SON 5 PRODUCTOS PARA ESTA QUINCENA¡¡¡ LO DEMAS DEBE DE ESTAR ESCRITO EN TU CUADERNO, PERO NO ES NECESARIO ENVIARLO¡¡¡**

**CRITERIOS DE EVALUACION:**

- Escribe el total de las preguntas, diagramas o dibujos solicitados en la libreta, en orden, con letra legible, con fecha, con título, etc.
- Responde las preguntas claramente colocando la respuesta en el sitio indicado como se le solicita
- Sus respuestas son correctas y son el reflejo del análisis y reflexión de su lectura
- Envía su material vía correo electrónico en orden, con los datos solicitados en su libreta y escribiendo en el asunto del correo lo solicitado en tiempo y forma