

**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:

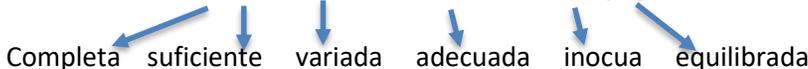
- 1) Vitaminas
- 2) Minerales

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>REVISAR TU LIBRO DE TEXTO DE LA PÁGINA 82 A LA 89, SI TE ES POSIBLE REVISAR 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.- REVISAR 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.- CALCULAR PERSONALMENTE TU IMC E ICE Y COMPARAR 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>ESCRIBIR 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. 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) 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