

FICHA Nº 5

ASIGNATURA:	CIENCIAS I BIOLOGÍA
CICLO ESCOLAR	2020-2021
PROFESOR	ACADEMIA DE CIENCIAS PRIMER GRADO
TURNO	VESPERTINO
SEMANA DE TRABAJO	SEMANA DEL 15 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2020.
APRENDIZAJE ESPERADO	<ul style="list-style-type: none">• EXPLICA COMO EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD CON BASE EN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA CORRECTA Y LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS EN LA ADOLESCENCIA.
PÁGINAS DEL LIBRO DE TEXTO QUE DEBEN LEER PARA EL DESARROLLO DE LA FICHA.	82 A 89.
¿QUÉ MATERIALES NECESITO?	<ul style="list-style-type: none">• LIBRETA• BOLÍGRAFO DE TINTA NEGRA Y, ROJO PARA RESALTAR• COLORES.• DISPOSITIVO CON ACCESO A INTERNET: TABLETA, CELULAR, OTROS.
NOTA IMPORTANTE:	<ul style="list-style-type: none">◆ AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN TU LIBRETA, DEBERÁS ANOTAR EN LA PARTE SUPERIOR DE CADA HOJA.✓ ASIGNATURA.✓ TU NOMBRE COMPLETO✓ TU NÚMERO DE LISTA (SI CUENTAS CON ÉL)✓ TÍTULO DEL TRABAJO✓ LA SEMANA DE TRABAJO A LA QUE CORRESPONDE✓ FECHA DE ENTREGA DE TU TRABAJO✓ DEBE SER VISIBLE Y CON LETRA LEGIBLE A TINTA NEGRA (A PUÑO Y LETRA) (NO TRABAJOS ELABORADOS A COMPUTADORA Y PEGADOS EN LA LIBRETA)✓ PUEDES ILUSTRAR TUS TRABAJOS CON IMÁGENES DIBUJOS, MÁRGENES, ETC. SE REVISARÁ LA CALIDAD Y EXCELENCIA DEL TRABAJO.✓ DEBERÁS ENVIARLO AL CORREO DE TU MAESTRO DE LA ASIGNATURA Y GRADO

	<p>QUE CORRESPONDE CUANDO LA FICHA ESTÉ RESUELTA COMPLETA.</p> <p>✓ CON NOMBRE Y ASIGNATURA A LA QUE CORRESPONDE. EJEMPLO: ROLANDO ARREDONDO LÓPEZ /CIENCIAS.</p>
TEMA	SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO Y LA SALUD.
	<p>SECUENCIA 7</p> <p>LOS PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON UNA DIETA CORRECTA.</p>
INICIO	<p>Busca en tu libro de texto y en diferentes fuentes de Información.</p> <p>1. ESCRIBE Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN TU LIBRETA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son los beneficios de una dieta correcta para la salud? 2. ¿Por qué el sobrepeso y la obesidad implican riesgos para la salud? 3. ¿Qué enfermedades están relacionadas con la obesidad? 4. ¿Cuáles son las causas del sobrepeso y de la obesidad? 5. ¿Cómo prevenir o combatir el sobrepeso y la obesidad?
DESARROLLO	<p>EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SON PRINCIPALMENTE, RESULTADO DEL CONSUMO EXCESIVO Y PROLONGADO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CALORÍAS.</p> <p>2. EN TU LIBRETA ELABORA UNA LISTA DE 10 ALIMENTOS QUE CONTENGAN ALTO VALOR CALÓRICO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • DE ESA LISTA SUBRAYA LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES PERIÓDICAMENTE.

CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN INCORRECTA

ES FRECUENTE QUE LAS PERSONAS QUE PADECEN **SOBREPESO Y OBESIDAD** TAMBIEN SUFRAN DE MALNUTRICIÓN O DESNUTRICIÓN ANTE LA FALTA DE VITAMINAS, MINERALES Y NUTRIMENTOS DE ALTA CALIDAD. ADEMÁS ESTÁN EN RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES QUE SE ASOCIAN CON ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA EN EL CUERPO, ENTRE OTRAS CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICAS.

4. ESCRIBE EN TU LIBRETA LAS FRASES QUE APARECEN EN LA PÁGINA 86 DE TU LIBRO. Y AGRÉGALE UNA IMAGEN QUE HAGA REFERENCIA A LO QUE SE MENCIONA. PUEDES RECORTAR LAS IMÁGENES DE REVISTAS, PERIÓDICOS, LÁMINAS ETC.

LAS ENFERMEDADES DERIVADAS DE UNA DIETA INCORRECTA.

LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y MÉDICA HA DEMOSTRADO QUE LA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA EN EL CUERPO ESTÁ LEJOS DE SER UNA CONDICIÓN SALUDABLE.

POR ELLO LAS PERSONAS CON **SOBREPESO U OBESIDAD** ESTÁ EN RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CRÓNICAS Y TENER UNA MUERTE PREMATURA.

SOCIALMENTE, SU EXCESO DE PESO Y DIMENSIONES FÍSICAS TIENEN UN IMPACTO NEGATIVO, PUES LAS PERSONAS QUE PRESENTAN ESTA CONDICIÓN SUELEN SER DISCRIMINADAS Y ESTIGMATIZADAS, LO QUE TRASTORNAN SU SALUD EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA.

ELABORA UNA TABLA EN TU CUADERNO CON LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES RELACIONADAS CON **SOBREPESO Y OBESIDAD.**

Página 87 de tu libro de texto.

Ejemplo.

ENFERMEDAD	CARACTERÍSTICAS
Diabetes mellitus tipo 2	Niveles altos de glucosa en la sangre...
Hipertensión o presión arterial alta.	Puede deberse....

5. ESCRIBE Y RESPONDE EN TU LIBRETA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Qué es la anemia?
2. Qué es la hemoglobina?

RECOMENDACIONES:

- DESAYUNAR SIEMPRE, NO SALTARSE NINGUNA COMIDA Y MANTENERN LOS MISMOS HORARIOS
- COMER LA MAYOR VARIEDAD DE ALIMENTOS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS DEL PLATO DEL BIEN COMER.
- LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. CONSUMIR DE PREFERENCIA AQUELLOS QUE SON BAJOS EN GRASA.
- CONSUMIR **LO MENOS POSIBLE** ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS (RICOS EN GRASAS Y AZÚCARES NO SALUDABLES) COMO **FRITURAS, REFRESCOS EMBOTELLADOS, GALLETAS Y PASTELITOS DE EMPAQUE, JUGOS ENVASADOS, EMBUTIDOS COMO LA SALCHICHA, PAN DE HARINAS REFINADAS, TODA CLASE DE COMIDAS RÁPIDAS, ETC.**
- CONSUMIR ALIMENTOS ALMACENADOS Y PREPARADOS CON HIGIENE.
- BEBER AGUA SIMPLE POTABLE.
- HACER EJERCICIO FÍSICO. POR LO MENOS CAMINAR 30 MINUTOS DIARIOS.

	<p style="text-align: center;">“EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD AFECTAN EL FUNCIONAMIENTO INTEGRAL DEL CUERPO”.</p> <p>6. EN TU LIBRETA ESCRIBE LAS CUESTIONES CONTESTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Algún familiar, compañero o amigo están en riesgo de tener sobrepeso u obesidad debido al tipo de alimentos que consume cotidianamente? 2. ¿Cómo le ayudarías? 3. ¿Qué información le proporcionarías? 4. ¿Qué padecimientos crees que empieza a reportar si no cambia su alimentación?
<p>CIERRE</p>	<p>7. OBERVA EL CARTEL DE LA PÁGINA 89, DE TU LIBRO DE TEXTO</p> <p>PLATICA CON TU FAMILIA ACERCA DE LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN CON UNA DIETA CORRECTA. ESCRIBE LO QUE COMENTEN Y REDACTEN LA CONCLUSIÓN A LA QUE LLEGARON DE LA FRASE:</p> <p>“DIME QUE COMES Y TE DIRÉ A QUE TE ARRIESGAS”.</p>
<p>PRODUCTOS QUE SE CALIFICAN EN ESTA SECUENCIA Y QUE DEBES ENVIAR.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5 PREGUNTAS DE INICIO 2. 10 ALIMENTOS QUE CONTENGAN ALTO VALOR CALÓRICO 3. FRASES PÁGINA 86 AGREGANDO IMÁGENES 4. TABLA DE PRINCIPALES ENFERMEDADES PÁG 87. (7 ENFERMEDADES CON SUS CARACTERÍSTICAS) 5. 2 PREGUNTAS (ANEMIA Y HEMOGLOBINA) 6. 4 CUESTIONES 7. CONCLUSIÓN ELABORADA CON TU FAMILIA
<p>FECHA DE ENTREGA:</p>	<p>30 DE NOVIEMBRE DEL 2020.</p>