

## FICHA Nº 5

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

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

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