**ESCUELA SECUNDARIA TECNICA No 32**
**"INDEPENDENCIA DE MÉXICO"** *C.C.T. 23DST0032L*
**Ciclo Escolar 2021 - 2022**

Actividades # 4

Profesor: **José Luis Kantún Pech.**
Asignatura: **Ciencias en énfasis en Biología.**
Grado y grupo: **2° C, D y E.**

**Tema: Plato del bien comer y dieta correcta.**

**Plato del bien comer.** Proporciona información importante para tener una dieta adecuada, completa, equilibrada, higiénica, inocua, suficiente y variada. En él, los grupos de alimentos se consideran indispensables y se organizan en tres grupos. Asimismo, da una idea de la cantidad de alimentos que se deben consumir de cada grupo.

Señala el platillo que se apega a las recomendaciones del Plato del bien comer y a una dieta correcta, también indica la razón.







Platillo: _____

Razón: _____

LIVEWORKSHEETS

**ESCUELA SECUNDARIA TECNICA No 32**
**"INDEPENDENCIA DE MÉXICO"** *C.C.T. 23DST0032L*
**Ciclo Escolar 2021 - 2022**

**Dieta correcta y actividad física.** Los alimentos proporcionan nutrimentos y estos a su vez los materiales que forman nuestro cuerpo y energía. La cantidad de energía que cada persona requiere es diferente, pues depende de factores como edad, sexo, peso y actividad física que desarrolle durante el día. En ese sentido, las personas que efectúan menor actividad física necesitan menos calorías; por el contrario, quienes desempeñan algún trabajo pesado o hacen ejercicio de manera regular, necesitan mayor cantidad. Las calorías que consumimos más las que tenemos almacenadas nos permiten realizar movimientos, respirar, pensar, etc. Si las calorías consumidas no se gastan, se almacenan en el cuerpo en forma de grasa, situación que puede ocasionar obesidad y sobrepeso.

Relaciona con una línea el nivel de actividad física que efectúan las personas con las características que le corresponden.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ligero | Sedentario | Moderado | Intenso |
| Todo el tiempo está de pie y en movimiento, desarrollando actividades que requieren un gran esfuerzo físico. | Pasa la mayor parte del tiempo sentado o recostado, por lo que no se requiere esfuerzo físico. | Está gran parte del tiempo sentado, el cual alterna con actividades sencillas de pie. | Pasa periodos extensos de pie y en movimiento. |

LIVEWORKSHEETS