



DIVISIÓN SECUNDARIA
GUÍA PARA EXAMEN DE FEBRERO
CIENCIAS 1

Nombre: _____ Grupo _____ N° Lista _____

Maestra: Tammy García

Aprendizajes esperados:

Explicarás como evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas de la adolescencia.

I. Relaciona las características de una dieta correcta.

Cubre las necesidades de todos los nutrimentos para mantener la salud , y en el caso de niños y jóvenes, favorezca su crecimiento y desarrollo.

Variada

Que no predomine un solo tipo de alimento y que ninguno esté de más ni de menos.

Suficiente

Debe cuidar que los alimentos estén en las proporciones adecuadas, para asegurarnos que se incluyan todos los nutrimentos y la energía necesaria.

Balanceada

Que incluya alimentos de todos los grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y de origen animal.

Inocua

Que no represente riesgos para la salud debido a la presencia de microorganismos y toxinas.

Equilibrada

II. Con la información que proporciona el plato del buen comer, contesta las preguntas.
(escribe tu respuesta con letras minúsculas y cuidando la ortografía)



1. Que factor se considera para hacer la clasificación de los grupos del plato del bien comer. _____
2. Grupo del plato del bien comer que proporciona principalmente vitaminas y minerales. _____
3. Grupo del plato del bien comer que proporciona principalmente carbohidratos. _____
4. Grupo del plato del bien comer que proporciona principalmente proteínas. _____
5. Alimentos que son ricos en vitaminas y minerales, pero bajos en carbohidratos, su consumo por lo general no tiene restricción. _____
6. Alimentos ricos en proteínas, pero que debemos moderar su consumo, debido a que son altos en grasas. _____
7. Alimentos ricos en proteínas, pero bajos o nulos en grasas. _____
8. Cereal considerado básico de la comida mexicana, proporciona carbohidratos, proteínas, vitaminas, calcio y fibra. _____

III. Identifica de acuerdo a su función el nombre del nutrimento.

lípidos - calcio - proteínas - carbohidratos - vitaminas - hierro

Nutrientes	Función
	Proveen al cuerpo de energía inmediata para que el cuerpo realice sus funciones vitales.
	Indispensables para construir membranas celulares, son reservas de energía, mejoran el funcionamiento de las neuronas y ayudan a absorber las vitaminas A, E y K.
	Son la base principal de los músculos. Ayudan en la producción y reparación de nuevas células. Son esenciales para el crecimiento. Contribuyen a evitar infecciones y enfermedades.
	Son necesarias para la formación de células de la sangre, de tejidos, de hormonas, y para regular funciones del cuerpo, como las defensas de nuestro organismo, el crecimiento y la coagulación de la sangre.
	Es vital para el desarrollo muscular, óseo y endócrino.
	Permite a los glóbulos rojos de la sangre capturar y transportar el oxígeno a los tejidos y órganos del cuerpo para asegurar la generación de moléculas energéticas dentro de las células.

IV. Une los alimentos con el nutrimento principal contenido en ellos.

Avena	⚙ Proteínas ⚙	Acelgas
Naranja	⚙ Grasas ⚙	Yogurth
Yema de huevo	⚙ Carbohidratos ⚙	Chile
Frijoles	⚙ Vitamina C ⚙	Maíz
Habas	⚙ Calcio ⚙	Aceite de olivo
Leche	⚙ Hierro ⚙	Pescado

V. Selecciona las funciones que tiene el agua en nuestro organismo.

Regula la temperatura corporal	Ayuda a convertir los alimentos en energía	Conforma el 75% de los músculos
Conforma el 83% de la sangre	Eleva la temperatura corporal	Eleva el colesterol en la sangre
75% de la composición del cerebro	Ayuda a llevar nutrimentos y oxígeno a las células	Conforma 22% de los huesos
Convierte los alimentos en glucosa	Amortigua las articulaciones	Deshidrata las células

VI. Identifica las características que presentan cada una de las enfermedades relacionadas con la alimentación y escribe su nombre.

anorexia - obesidad - bulimia - diabetes - anemia

1. Enfermedad caracterizada por una deficiencia de hierro en la sangre que provoca falta de energía y debilidad general.
2. Enfermedad ocasionada por un consumo excesivo de alimentos hipercalóricos. Provoca acumulación excesiva de grasa corporal.
3. Enfermedad causada por el consumo excesivo de carbohidratos y grasas. Se presenta una deficiencia de insulina que provoca la acumulación de glucosa en el organismo.
4. Enfermedad que se caracteriza por una ingesta excesiva de comida y el posterior sentimiento de culpa, el cual intenta resolver vomitando la comida ingerida.
5. Enfermedad de origen emocional caracterizada por un miedo excesivo a aumentar de peso; la persona tiene una severa distorsión de su imagen corporal.

VII. Lee los siguientes hábitos y recomendaciones para una dieta correcta, selecciona: Correcto o Incorrecto.

- a) **Realizar cada comida en un horario regular y evitar omitir alguna.**
- b) **Aumenta el consumo de carnes rojas y evita las aves y pescados.**
- c) **Utiliza las formas de preparación como asado, a la parrilla, horno y al vapor, con el fin de consumir menos lípidos.**
- d) **Aumenta el consumo de pan, tortillas y pasteles.**
- e) **Incluye fibra diariamente, recuerda que se encuentra en frutas, verduras y cereales integrales.**
- f) **Reduce el consumo de alimentos que contengan altas cantidades de azúcares.**

C	I
C	I
C	I
C	I
C	I
C	I

g) Es indispensable el consumo de alimentos chatarra y comida rápida, los cuales son considerados hipercalóricos.

C

I

h) Practica una actividad física diariamente por lo menos 30 minutos, como caminar, trotar u otro ejercicio.

C

I

i) Debes consumir por lo menos un refresco diario.

C

I

j) ¡No olvides el consumo de agua! Es importantísimo consumir entre uno y dos litros de agua al día, además de otros líquidos.

C

I

VIII. Observa la siguiente tabla sobre gasto energético y contesta lo que se te pide.

ACTIVIDAD	Kcal/min	ACTIVIDAD	Kcal/min
Dormir	0.02	Bailar	0.07
Caminar	0.05	Nadar	0.17
Trabajo ligero (oficina, escuela)	0.03	Trabajo muy activo (atletas)	0.96
Leer, conversar, ver TV, comer	0.03	Jugar futbol	0.14
Correr	0.15	Asearse	0.05

Leticia pesa 48 Kg y durante el día realiza las siguientes actividades, calcula las kilocalorías que gasta en cada una de ellas y el total consumidas durante el día. Toma de guía el ejemplo.

TIEMPO Y ACTIVIDAD	CALCULO	Kcal gastadas
7 horas y 30 min de escuela	$0.03 \times 48 \times 450$	648
1 hora y 20 min para comer		
2 horas practicando futbol		
8 horas dormir		
2 horas y 40 min viendo TV		
2 horas y 30 min realizando tarea		

Total de Kcal/día = _____

