DIVISIÓN SECUNDARIA

*GUÍA PARA EXAMEN DE FEBRERO*

# *CIENCIAS 1*

Nombre: _____Grupo_____ Nº 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** |



LIVEWORKSHEETS

**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. _____



LIVEWORKSHEETS

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

| lípidos - calcio - proteínas - carbohidratos - vitaminas - hierro |
|---|

| Nutrimentos | 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. |



LIVEWORKSHEETS

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 |



LIVEWORKSHEETS

**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.** C I

**b) Aumenta el consumo de carnes rojas y evita las aves y pescados.** C I

**c) Utiliza las formas de preparación como asado, a la parrilla, horno y al vapor, con el fin de consumir menos lípidos.** C I

**d) Aumenta el consumo de pan, tortillas y pasteles.** C I

**e) Incluye fibra diariamente, recuerda que se encuentra en frutas, verduras y cereales integrales.** C I

**f) Reduce el consumo de alimentos que contengan altas cantidades de azucares.** C I



LIVEWORKSHEETS

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 | 0.03x48x450 | 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 = _____**



LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS