



EJE	Sistemas
TEMA	Sistemas del cuerpo humano y salud
APRENDIZAJE ESPERADO	Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.
INTENCIÓN DIDACTICA	Comprender las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas de su edad para explicar cómo evitar la obesidad y sobrepeso.

**1.- Después de haber leído las páginas 174-175 de tu libro de texto, coloca en el espacio correspondiente F si el enunciado es falso o V si es verdadero.**

- a) El plato del bien comer presenta de manera gráfica los tres tipos de alimentos.
- b) El plato del bien comer muestra los alimentos que solo pueden comer las personas que viven en la sierra durante el desayuno.
- c) Es importante variar y combinar cada grupo de alimentos para recibir la energía que necesitamos.
- d) La carne es el alimento más importante que los demás.
- e) Es suficiente solo combinar dos grupos de alimentos.

**2.- Relaciona los enunciados con la opción que corresponda.**

- a) Es la unidad en la que se mide la cantidad de energía de un alimento. **Grasa**
- b) Equivale a 1000 calorías. **3-8 vasos al día**
- c) El consumo de cantidad de calorías dependen de: **1 kilocaloría**
- d) El exceso de calorías se acumula en forma de: **Desnutrición**
- e) El bajo consumo de calorías se asocia con: **Caloría**
- f) Cantidad de agua que se debe consumir al día. **Actividad física, edad, peso, sexo, estatura, etc.**

Miss. Tere Sánchez