

Eje: Sistemas.

Tema: Sistemas del cuerpo humano y salud.

Subtema: Hormonas mensajeras del sistema nervioso.

Aprendizaje esperado: Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta.

Introducción. El crecimiento y desarrollo adecuado requieren una dieta balanceada, rica en nutrimentos y baja en carbohidratos y grasas.

Los nutrimentos son sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento y se clasifican en proteínas, carbohidratos o azúcares, lípidos o grasas y vitaminas y minerales.

Actividad 1. Realiza en tu cuaderno. Completa el siguiente mapa con la información de la página 47 de tu libro de ciencias I biología infinita.



ACTIVIDAD 2. Contesta.

Identifica

1. Marca con "A" si se trata de un alimento y con "N" si es un nutrimento y luego responde lo que pide.

Zanahoria ☐	Vitamina A ☐	Mantequilla ☐	Calcio ☐
Grasas ☐	Refresco ☐	Carbohidratos ☐	Proteínas ☐
Maíz ☐	Minerales ☐	Cacahuates ☐	Azúcar ☐
Sodio ☐	Hierro ☐	Vitamina C ☐	Pan ☐
Pescado ☐	Habas ☐	Soya ☐	Agua ☐

- a) ¿Cuál es la diferencia entre un alimento y un nutrimento? ¿Cómo lo sabes?
 b) ¿Consideras que todos los alimentos contienen todos los nutrimentos?
 ¿Por qué?

Recuerda que tus actividades se realizan en el cuaderno de ciencias 1 y debes de llevar un orden por que se revisarán al regreso a clases presenciales, todas las hojas tienen que llevar tu nombre grado y grupo. Tienes hasta el **viernes 19 de noviembre** para enviarlas al: