

Escuela	
<b>Grado: segundo y tercero.</b>	SECUNDARIA "PLUTARCO ELIAS CALLES" No.8
<b>Grupo: 2A, 2D, 3E y 3J.</b>	
<b>Nombre de la Asignatura</b>	VIDA SALUDABLE
<b>Nombre del Profesor (a)</b>	Irma Olivia Retamoza Figueroa.
Plataforma a utilizar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● WIX</li> <li>● GOGGLE CLASSROOM</li> <li>● WATHSAPP</li> </ul>
SEGUNDO TRIMESTRE ACT 8	
<b>TEMA</b>	<b>Hacia una vida saludable y en armonía.</b>
Aprendizaje esperado :	Reconocerá la importancia de estilos de vida saludable en su vida personal y social.
Fecha de la actividad:	Del 17 AL 21 de Enero del 2022.
<b>Fecha LIMITE de entrega:</b>	VIERNES 21DE ENERO DEL 2022 hasta las 7:00PM
ACTIVIDADES	
Recursos Didácticos	COMPUTADORA O CELULAR, INTERNET.
Nombre:	<b>El plato del bien comer.</b>

Instrucciones

LEA LA  
SIGUIENTE  
INFORMACION Y  
DESARROLLE  
LAS  
ACTIVIDADES.

**Como sabes, cada cuerpo y cada organismo es distinto, por lo tanto, necesita diferentes aportes energéticos que van a depender de la edad, actividad, metabolismo y estado fisiológico de cada persona en las diferentes etapas de la vida. Sin embargo, todo cuerpo necesita de los nutrientes que dan las frutas, verduras, cereales, leguminosos y alimentos de origen animal en cantidades proporcionales.**

Es importante que diferencias que nutrición y dieta lo es lo mismo como lo muestran los conceptos:

**Nutrición:** se refiere al proceso biológico de ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/ nutrimentos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo pueda sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos, reproducirse.

**Dieta:** se refiere a los alimentos que se acostumbra ingerir y no solo al régimen alimentario especial.

Este es el plato del bien comer:



Nuestro cuerpo absorbe los nutrientes de todo lo que ingerimos y los convierte en energía para que nuestro cuerpo pueda soportar las actividades cotidianas y en ocasiones, cuando la dieta no es equilibrada, suele guardar reservas de energía para utilizarlas en momentos en que se necesite y lo deposita en lugares estratégicos, es lo que solemos conocer como "grasa". Durante el ejercicio o la activación física, se tiende a utilizar esa energía acumulada, es por ello que estos dos factores deben ir siempre de la mano para el buen estado físico.

	<p>Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad. Los alimentos se clasifican de varias formas tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macronutrientes: en este grupo se incluyen los hidratos de carbono o carbohidratos, proteínas, lípidos y grasas.</li> <li>• Micronutrientes: vitaminas y minerales.</li> </ul> <p><b>Investiga cuales son los macronutrientes y su función, también investiga cuales son los micronutrientes y su función. Organiza la información en una tabla o esquema de tu elección</b></p> <p><b><u>Recuerda consultar los link antes de realizar tu actividad.</u></b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yWqwZQtOAKc">https://www.youtube.com/watch?v=yWqwZQtOAKc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oVY5MT-gHcc">https://www.youtube.com/watch?v=oVY5MT-gHcc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8idZLrKdoJg">https://www.youtube.com/watch?v=8idZLrKdoJg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=r_fkazj1jWs">https://www.youtube.com/watch?v=r_fkazj1jWs</a></p>
<b>Producto de trabajo a elaborar</b>	<p>Ejercicio realizado en su cuaderno</p> <p>Envío por WathSapp 6331198080 o Google Classroom</p>
<b>Medio para envío</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Google Classroom</b></li> <li>• <b>WathSapp 6331198080</b></li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p><b>Entrega en tiempo y forma de la actividad.</b></p>





