

MATERIA	GRADO	GRUPO	PROFESOR	VÍA DE CONTACTO	
QUÍMICA	3°	A, B, C, D, E, F	Leticia Aguirre Garibay	cienciasescuela108@gmail.com	
ACTIVIDAD		PRODUCTO ESPERADO		FORMA DE ENTREGA	FECHA DE ENTREGA
<p>TRABAJO 25</p> <p>¿Qué me conviene comer?</p> <p>Lectura del tema en el libro de texto págs. 155-162 y de los enlaces que se agregaron</p>		<p>Escribe con tinta negra la actividad con su numeración y con tinta azul las respuestas.</p> <p>Realiza la lectura del tema en el libro de texto págs. 155-162 y de los enlaces que se agregaron, observa el vídeo (<b><u>Entra aquí</u></b>), y responde lo que se solicita.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es la recomendación de dieta en calorías para una persona de 70 kg y cuál para los adolescentes considerando estatura y peso?</li> <li>De acuerdo a la información del <b>ANEXO 1</b> contesta lo siguiente con tus datos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Estatura en cm. _____ peso _____                Tipo de ejercicio que realizas _____                Tiempo empleado por día _____                Tiempo empleado por semana _____</li> <li>¿Cuál es tu IMC? _____</li> <li>¿En qué clasificación de peso te encuentras?</li> <li>Elabora una lista de los alimentos que consumiste ayer durante el día, agrega todo incluyendo las golosinas y/o comida chatarra y calcula el total de Calorías que contienen, investiga los que no encuentres en esta página. <b><u>Entra aquí.</u></b></li> </ol> </li> </ol>		<p>ES IMPORTANTE QUE REVISEN LAS NOTIFICACIONES DE CLASSROOM, QUE LAS LEAN Y QUE ENTREGUEN AHÍ SU TRABAJO EN EL ESPACIO CORRESPONDIENTE AL TRABAJO 25.</p>	<p>7 DE MAYO DE 2021</p>
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REFORZAMIENTO				RECURSOS SUGERIDOS	
<p>Todos los martes y miércoles reunión meet a las 5:00 p.m., solo para los alumnos que tengan dudas sobre el trabajo a desarrollar, si son más de 80 alumnos se divide el martes para 3° A, B y C, y el miércoles a las 5:00 p.m. para 3° D, E y F. Favor de ser puntuales, solo se dará acceso durante los primeros 10 minutos.</p>				<ol style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Libreta, libro de química</li> <li>y útiles escolares</li> </ol>	

MATERIA	GRADO	GRUPO	PROFESOR	VÍA DE CONTACTO	
QUÍMICA	3°	A, B, C, D, E, F	Leticia Aguirre Garibay	cienciasescuela108@gmail.com	
ACTIVIDAD		PRODUCTO ESPERADO		FORMA DE ENTREGA	FECHA DE ENTREGA
TRABAJO 25 ¿Qué me conviene comer?  <b>(Entra aquí).</b>		5) Calcular la cantidad de calorías diarias que necesitas <b>Entra aquí</b> <b>Entra aquí</b> Para perder peso _____ Para mantener tu peso _____ Para ganar peso _____ 3. Elabora una dieta adecuada a la cantidad de carbohidratos, lípidos y proteínas de acuerdo a tus necesidades, ya sea para mantener tu peso, para bajar o subir. Recuerda que no se deben hacer dietas que eliminen algún tipo de nutrientes. Debe ser balanceada y evitar comida chatarra, si se incluye alguna por satisfacer la ansiedad también deberá ser medida. 4. ¿Qué lugar ocupa nuestro país en obesidad infantil, de adolescentes y de adultos? 5. ¿Qué enfermedades están asociadas a una mala nutrición? 6. Escribe por qué es importante el consumo de una dieta equilibrada.		ES IMPORTANTE QUE REVISEN LAS NOTIFICACIONES DE CLASSROOM, QUE LAS LEAN Y QUE ENTREGUEN AHÍ SU TRABAJO EN EL ESPACIO CORRESPONDIENTE AL TRABAJO 25.	7 DE MAYO DE 2021
ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REFORZAMIENTO				RECURSOS SUGERIDOS	
Todos los martes y miércoles reunión meet a las 5:00 p.m., solo para los alumnos que tengan dudas sobre el trabajo a desarrollar, si son más de 80 alumnos se divide el martes para 3° A, B y C, y el miércoles a las 5:00 p.m. para 3° D, E y F. Favor de ser puntuales, solo se dará acceso durante los primeros 10 minutos.				4. Internet 5. Libreta, libro de química 6. y útiles escolares	

## ANEXO 1

La siguiente información te servirá para contestar el producto 2

El índice de masa corporal (IMC) indica si tienes una alimentación adecuada que te mantenga en los niveles de peso ideal de acuerdo a tus hábitos de alimentación y te servirá para elaborar una dieta balanceada de acuerdo a la cantidad de calorías diarias que debes ingerir para mantener una buena salud.

El IMC se calcula dividiendo tu peso en kilogramos entre tu estatura en metros al cuadrado. Por ejemplo, si una persona del sexo masculino pesa 60 Kg y mide 1,70m

cálculo:

$$\text{IMC} = 60 / (1.70)^2$$

$$\text{IMC} = 60 / (1.70) (1.70)$$

$$\text{IMC} = 60 / 2.89$$

$$\text{IMC} = 20.7$$

de acuerdo al resultado está en bajo peso, por lo que deberá acudir al médico para que determine las causas y al nutriólogo para que le diseñe la dieta adecuada para alcanzar el peso ideal.

La clasificación se ubica de acuerdo a la siguiente tabulación.

Clasificación	Resultado	
	hombres	mujeres
Bajo peso	23 o menos	22 o menos
ideal	24 o menos	23 o menos
Obesidad 1 leve	25-30	24-30
Obesidad 2 moderada	30-40	30-40
Obesidad 3 severa	41 o mas	41 o mas