

# REFORZAMIENTO del

# CONOCIMIENTO

ciclo escolar 2020-2021

## SECUNDARIA



2° SECUNDARIA  
Iniciar Física con aprendizajes  
clave de Biología  
Semana 2



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## Presentación

Esta ficha tiene como principal finalidad ofrecerte actividades que te servirán para reforzar los conocimientos que adquiriste en ciclo escolar pasado.

Es importante enfatizar que el esfuerzo que pongas para consolidar estos aprendizajes esenciales, contribuirá significativamente al logro que tengas en este nuevo ciclo escolar 2020-2021 que comienzas y podrás ver que..., estos aprendizajes te servirán en tu vida cotidiana.

Adicionalmente, nos es muy grato invitarte a conocer la versión que de esta ficha se ha creado en Classroom; para hacerlo, solicita apoyo de tu profesor(a), tu papá, tu mamá o tutor y visita la página Aprende en Casa en la que te orientamos paso a paso para que ingreses a los materiales.

---

# Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.



[tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx](mailto:tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx)



## Ciencias

### El sobrepeso y la obesidad



#### aprendizaje

Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.



#### ¿cómo usar tu cuaderno

Toma notas

Lee la siguiente información:

### 10 consejos para prevenir la obesidad en adolescentes

En todo el mundo está aumentando la obesidad infantil, lo que dará lugar a adolescentes obesos y, si no se hace nada por evitarlo, adultos obesos. Por ello es necesario implementar medidas contra esta situación desde la infancia, pero también la adolescencia. Te damos 10 consejos para conseguirlo. Aunque la obesidad es el incremento del peso corporal asociado a un desequilibrio en las proporciones de los diferentes componentes del organismo, tener unos kilos de más no significa que alguien sea obeso: esto ocurre cuando la persona pesa un 10% (o más) del peso recomendado para su estatura y tipo de cuerpo.



#### materiales

- Cuaderno y tu libro de texto de Biología 1° de secundaria.
- Hojas de papel.
- Lápiz.
- Colores.
- Dispositivo con acceso a internet: computadora, tableta, celular, otros.





## Ciencias

### El sobrepeso y la obesidad



**a usar  
tu cuaderno**

Toma notas

Con la obesidad aumenta sobre todo la grasa con una anormal distribución por el cuerpo, lo que puede provocar o predisponer a padecer otras enfermedades. Según explican desde la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente, la obesidad comúnmente comienza en la infancia: entre la edad de 5 a 6 años y durante la adolescencia. Los estudios han demostrado que el niño que es obeso entre la edad de 10 a 13 años tiene un 80% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso, de ahí la importancia de poner remedio rápido. Para entender mejor qué es la obesidad revisa el video:

Obesidad y Sobrepeso: Causas y Enfermedades Relacionadas, cuyo link encontrarás en la sección de videos.





## Ciencias

### El sobrepeso y la obesidad



## a divertirnos

En tu cuaderno escribe una lista con varios consejos contra la obesidad en adolescentes, compártela con tus amigos por algún medio y compara lo que ellos recomendaron. ¿Cuáles fueron sus coincidencias?

Lee con atención el siguiente texto.

### Consejos contra la obesidad en adolescentes

- 1.- Realiza una alimentación planificada y equilibrada procurando evitar la excesiva cantidad de bocadillos, refrescos, dulces, etc., y en cambio aumentar la oferta de frutas, verduras, lácteos, legumbres y cereales de grano entero.
- 2.- Haz ejercicio físico regular mediante algún tipo de práctica deportiva. Pasear o practicar algún deporte con tus amigos o familia puede ser una buena manera de estimular la actividad física.
- 3.- Recuerda que los hidratos de carbono son nuestra principal fuente de energía. Los puedes encontrar en los cereales: arroz, avena, maíz, trigo y sus derivados; harinas y productos elaborados con ellos como pan, pastas, galletas.
- 4.- Las legumbres (guisantes, garbanzos, lentejas, etc.) (...) también nos aportan fibra que es importante para regular el funcionamiento de nuestro intestino y prevenir enfermedades.
- 5.- Precaución con la comida rápida: engorda mucho y alimenta poco.





## Ciencias

El sobrepeso y la obesidad



### a compartir en familia

Comenta con tu familia lo que has aprendido y revisen la lista de las comidas que regularmente hacen. ¿Consideras que es una dieta balanceada?, ¿con qué frecuencia consumen alimentos poco saludables? Si identificaron que consumen alimentos “chatarra” con frecuencia, tomen acuerdos para disminuir el número de veces que los comerán.



### abre tu libro de texto

Si necesitas consultar tu libro de texto, puedes hacerlo en esta liga.

Zamora, O. et al. (2018). Biología. Ciencias y Tecnología 1.

[https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1\\_bio\\_tra/index.html#page/62/](https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_bio_tra/index.html#page/62/)



# Ciencias

El sobrepeso y la obesidad



## evaluación

En la sección de videos podrás encontrar el link del video *Método del Plato Saludable - Dieta saludable y equilibrada*, revisa y elabora un menú, basado en el plato del buen comer.

Toma notas y dibuja los alimentos que consumirías para mantenerte saludable.



Menú semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Merienda							
Cena							



## Ciencias

El sobrepeso y la obesidad



### para aprender más

Biología. Ciencias y Tecnología 1.

Zamora, O. et al. (2018).

[https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1\\_biotra/index.html#page/62](https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_biotra/index.html#page/62)

10 consejos para prevenir la obesidad en adolescentes

<https://www.hacerfamilia.com/nutricion/noticia-10-consejos-prevenir-obesidad-adolescentes-20150706092555.html>



### videos

Método del Plato Saludable - Dieta saludable y equilibrada

<https://youtu.be/Cu7iaqR1B7A>



### videos

Método del Plato Saludable - Dieta saludable y equilibrada

<https://youtu.be/Cu7iaqR1B7A>



### videos

Método del Plato Saludable - Dieta saludable y equilibrada

<https://youtu.be/Cu7iaqR1B7A>



### videos

Método del Plato Saludable - Dieta saludable y equilibrada

<https://youtu.be/Cu7iaqR1B7A>



## Bibliografía

- [https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1\\_bio\\_tra/index.html#page/62/](https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_bio_tra/index.html#page/62/)
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/nutrirse-no-matarse-de-hambre-o-comer-desabrido>
- [https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1\\_bio\\_tra/index.html#page/62](https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_bio_tra/index.html#page/62)
- <https://www.hacerfamilia.com/nutricion/noticia-10-consejos-prevenir-obesidad-adolescentes-20150706092555.html>