

Fichas de repaso

SEBA CEDEX

Secundaria Inicial

Semana del 20 al 24 de abril
Día 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

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

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa” se han elaborado estos materiales que contienen actividades para que continúes con tus estudios.

Estas fichas tienen una estrecha relación con los materiales que se presentan en la plataforma “Aprende en Casa” por lo que se te indicará el video, actividad o lectura que realizarás para completar el trabajo indicado.

Tu maestro en línea

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

Teléfono: **36 01 87 20** Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 10:00 a las 18:00 hrs

Llama a tu maestro

tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx





Día 3. Salud y ambiente. Parte 1

Necesidades energéticas y funciones de las estructuras básicas de la célula



Aprendizaje

- Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características y las necesidades energéticas en la adolescencia y adultez.
- Identifica a la célula como la unidad estructural de los seres vivos.
- Identifica las funciones de la célula y sus estructuras básicas (pared celular, membrana, citoplasma y núcleo).



Materiales

- Tu Cuaderno de trabajo.
- Anexo 1.



A usar tu cuaderno

Lee el texto del anexo 1. “Los nutrientes” y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los nutrientes?
2. ¿Cuáles son los principales nutrientes?
3. ¿Cuántos grupos de alimentos existen?

(Producto 1)

Relaciona correctamente con una línea las dos columnas:

Los lípidos o grasas.	Nuestro organismo no puede fabricarlas, por eso las debemos ingerir.
Alimentos ricos en vitaminas y minerales.	Son fundamentales para la reparación de los tejidos que se desgastan.
Alimentos ricos en proteínas.	Funcionan más como reserva de energía.

(Producto 2)

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se expresa la energía necesaria para vivir?
2. ¿Cuál es el promedio de kilocalorías que una persona entre 12 y 13 años necesita diariamente?
3. ¿En qué consiste la estrategia para evitar la desnutrición?

(Producto 3)



Evaluación

Incorpora tus productos 1, 2 y 3 a tu **Carpeta de experiencias.**



A compartir en familia

Busca en la red, en compañía de algún integrante de tu familia, videos sobre las partes de las células y elabora una tabla con estructuras básicas de la célula.



Para aprender más

Partes de las células
<https://www.areaciencias.com/biologia/partes-de-las-celulas.html>



Día 3. Salud y ambiente. Parte 1

Necesidades energéticas y funciones de las estructuras básicas de la célula

Anexo 1.

Los nutrientes

Los nutrientes son sustancias que aseguran la formación, crecimiento y el desarrollo de un ser vivo. Éstos se encuentran en los alimentos. Los principales nutrientes son los carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas y proteínas. Existen tres grupos de alimentos, su principal aportación al organismo es:

Alimentos ricos en carbohidratos

Proporcionan energía, pero la digestión es un proceso lento que ayuda a espaciar las comidas y mantener un nivel adecuado de glucosa en sangre. Otra fuente de energía son los lípidos o grasas, que funcionan más como reserva de energía.

Alimentos ricos en vitaminas y minerales

Las vitaminas ayudan a que otras sustancias, como las proteínas, funcionen correctamente porque regulan las relaciones bioquímicas que controlan el metabolismo celular. Nuestro organismo no puede fabricarlas, por eso las debemos ingerir. Alimentos de este tipo son el plátano, naranja, guanábana, calabaza, acelga, espinaca o lechuga.

Alimentos ricos en proteínas

Las proteínas son fundamentales para la reparación de los tejidos que se desgastan y para la formación de otros nuevos que nos permiten crecer y desarrollarnos. Por tal razón, el desarrollo muscular depende de las proteínas.

La energía necesaria para vivir se expresa en calorías y kilocalorías. En términos generales, se calcula que, en promedio, un adolescente entre 12 y 13 años necesita 2120 kilocalorías diariamente. Una reducción genera un estado de desnutrición. Una estrategia para evitarla es adaptar platillos tradicionales de cada región al Plato del Bien Comer. En la Jarra del Buen Beber notarás que la ingesta de agua simple potable debe ser mayor a la de cualquier otro líquido.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/S00369.htm#page/6> VISITADO 22/03/2020



Día 3. Salud y ambiente. Parte 1

Necesidades energéticas y funciones de las estructuras básicas de la célula

Referencias

Fuentes impresas:

ALBERTS, B., Johnson. 2004. Biología molecular de la célula. Barcelona, Ediciones Omega.

ALZOGARAY, R. 2006. Historia de las células. (1ª. ed.). Buenos Aires, Estación Ciencia.

Fuentes electrónicas:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/S00369.htm#page/60>