

■ Para terminar

Seguramente ya has identificado la importancia que tiene llevar una alimentación sana y realizar alguna actividad física de manera regular para mantenerte en buen estado de salud.



Para reflexionar más en torno a la nutrición, observa el recurso audiovisual **Mis hábitos alimentarios**.

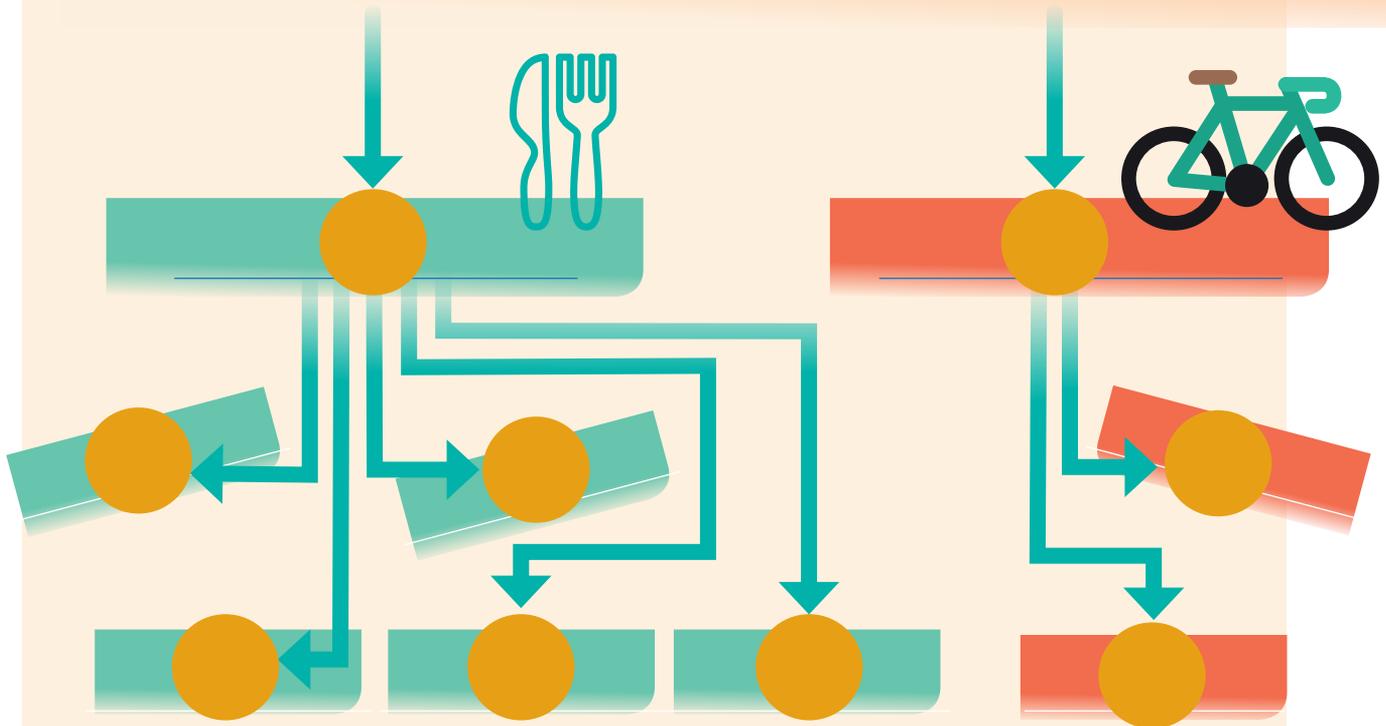
Actividad 7

Aplica lo que aprendiste

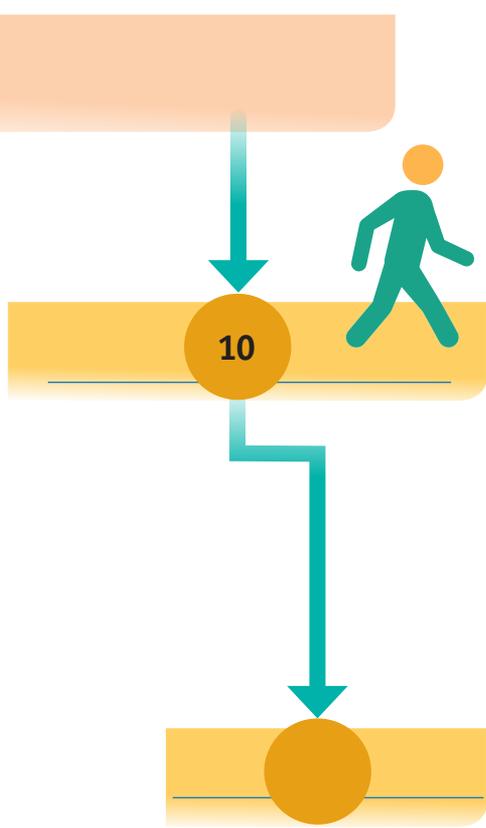
1. Completa el esquema.

Elige un número de la tabla de conceptos y colócalo en el círculo vacío que corresponda. Guíate con el número 10 que ya está escrito (necesidad energética), de ahí se desprende una flecha que conecta con otro concepto, ¿cuál es? Completa todos los números de la imagen siguiendo este procedimiento.

¿Cómo evito el sobrepeso y la obesidad?



1	dieta	5	suficiente	9	adecuada
2	actividad física	6	variada	10	necesidad energética
3	equilibrada	7	inocua	11	completa
4	relación entre edad y peso	8	constante		



2. Cuando termines, reúnete con otro de tus compañeros y comparen si coinciden sus respuestas, justifiquen cada una de ellas y lleguen a algunas conclusiones.
3. Evalúa tu actividad de acuerdo a los resultados de la comparación y a los comentarios para justificar sus respuestas. Pidan a su maestro que valide su trabajo.
4. De manera individual, revisa las respuestas y las conclusiones a las que llegó el grupo en la situación de inicio. Recuerda que las guardaste en tu carpeta de trabajos.



a) ¿Cambiarías alguna de las respuestas que diste en ese momento? ¿Por qué?

b) ¿Qué aprendiste en este tema? ¿Cómo usarás lo que aprendiste?

c) Si tuvieras que explicar a un alumno de primaria por qué el ejercicio y la dieta correcta evitan el sobrepeso y la obesidad, ¿cómo lo harías?

Revisa tu carpeta de trabajos. Selecciona aquellos que reflejen cómo has avanzado en tu aprendizaje a lo largo del tema y en un párrafo describe cómo lograste este avance. Intercambia este texto con otro compañero para que enriquezcas tu apreciación. Su maestro puede guiarlos en esta actividad.

