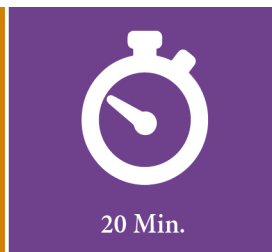




FICHAS DE ACTIVIDADES



NOMBRE

¿Peso bajo, normal o sobrepeso?

PROPÓSITO

Planear y elaborar hojas de cálculo para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.

RECURSO DE APOYO

Secretaría de Salud del Distrito Federal.

Fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal.

http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid

Portal Jóvenes Lectores

Sección: *Leer. Qué te gustaría leer.*

Interactivo: *Anorexia, Bulimia, Obesidad.*

<http://joveneslectores.sems.gob.mx/index.php/gustarialeer>

MATERIAL REQUERIDO

Computadora o dispositivo móvil con conexión a la red. Algún software de hojas de cálculo.

ENTRE MAESTROS

Competencia disciplinar

Disciplinas que se apoyan

Competencia:

12. Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.

- Biología II. Bloque IV. Bachillerato General.
- Informática II. Bloque II. Bachillerato General.
- Temas de Ciencia de la Salud. Bachillerato Tecnológico.
- Tecnologías de la Información y la Comunicación. Bachillerato Tecnológico.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

¿Cómo te sientes de peso?
¿Sabes qué es el Índice de Masa Corporal?
¿Por qué es importante saberlo?

1. ¿Quieres saber cómo está tu peso? Abre una Hoja de cálculo y ve a la siguiente página web donde encontrarás toda la información para Calcular el Índice de Masa Corporal.
2. Escribe la fórmula en tu hoja de cálculo y observa el resultado de tu índice de Masa Corporal.
3. Sabías que en la actualidad el mayor problema de salud que tenemos en México es la obesidad. ¿Son saludables tus hábitos alimenticios y de cuidado personal?, ¿qué riesgos conlleva una mala alimentación?
4. Si deseas investigar sobre los riesgos de una mala alimentación, revisa en la Biblioteca escolar o en el portal Jóvenes Lectores el libro de Gérard Apfeldorfer, Anorexia, bulimia, obesidad.
5. Reflexiona ¿Qué acciones correctivas podemos tomar para estar sanos?



FICHAS DE ACTIVIDADES

APRENDÍ QUE...

Aprender a identificar los principales indicadores en materia de nutrición, como el índice de masa corporal o el nivel de actividad física, entre otras medidas, nos ayuda a conocer nuestro cuerpo y sus procesos vitales. Recuerda la importancia de llevar un régimen alimenticio acorde a las características de la población mexicana (plato del buen comer) y practicar un estilo de vida saludable.