

PROPÓSITO:

Realiza lectura de infografías.

MOTIVACIÓN:

SABERES PREVIOS

¿Qué es una infografía? observa las siguientes imágenes y establece en que se parecen.

¿SABÍAS QUÉ...?

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

7 DE CADA 10 PERSONAS PADECEN

Se definen como una acumulación excesiva de grasa, y constituye un problema para la salud, debido a que aumenta el riesgo de sufrir otras enfermedades y aumenta la mortalidad.

CAUSAS

- Genética.
- Otras enfermedades (p.e: hipotiroidismo)
- Dieta abundante en grasas y carbohidratos.
- Cultural (comida mexicana alta en grasas)
- Publicidad (anuncios de comida no saludable)
- Sedentarismo.
- Consumir comida chatarra entre comidas
- Psicológicas como la depresión

CONSECUENCIAS

- Elevación del Colesterol.
- Hipertensión Arterial.
- Diabetes mellitus.
- Infarto al corazón e infarto cerebral
- Insuficiencia renal.
- Problemas en las articulaciones.
- Dificultad para respirar.
- Sociales (baja autoestima y bullying).

MEDIDAS PREVENTIVAS

CAMBIAR HÁBITOS ALIMENTICIOS.

- Dieta baja en grasas y azúcares.
- Fraccionar la dieta en 5 comidas pequeñas.
- Mayor consumo de frutas y verduras.

- Aumentar la ingesta de granos enteros.
- Limitar los refrescos, tomar 2 litros de agua al día.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

- Ejercicio aeróbico 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Fomentar actividades deportivas.

Busca consejos con tu médico o nutriólogo

Por el Valor de una Vida Saludable

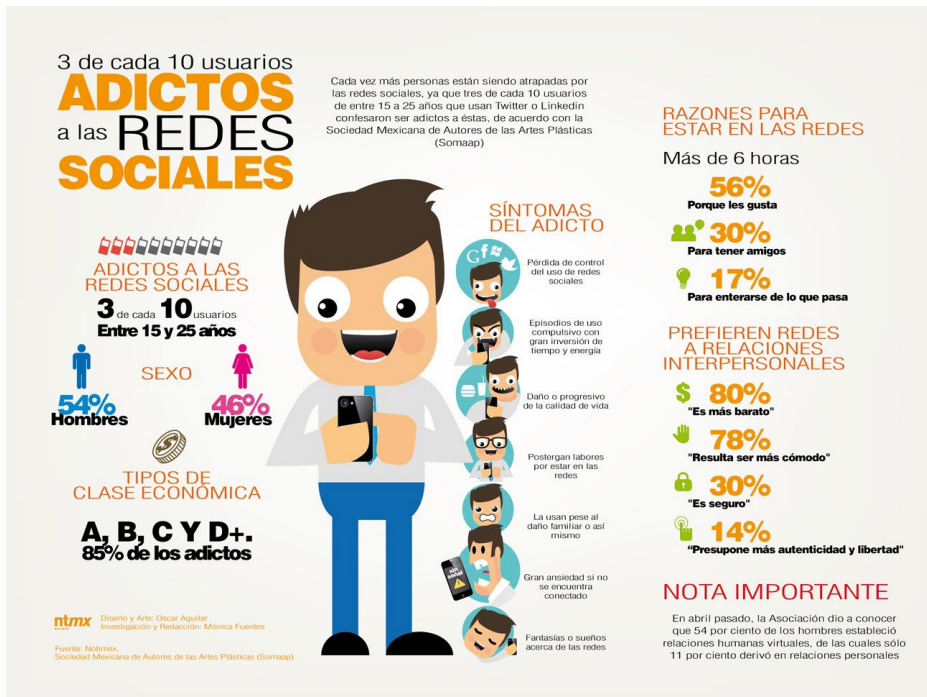
¡Infórmate y toma acción! Tu salud es nuestra tranquilidad

Consulta en todo momento a tu Experto Asesor

Consulta a tu Médico de Cuidados Primarios

General de Salud®

www.generaldesalud.com.mx



Analiza las partes de la palabra:

info:

grafía:

EXPLICACIÓN:

Observa el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZAoPUaw9A4>

EJERCICIOS:

Lee y analiza la siguiente imagen:



ENCUESTADOS EN TRES PAÍSES DE AMÉRICA LATINA

LOS BENEFICIOS DE LA LECTURA



1



Favorece el aprendizaje, mejora el vocabulario y la gramática

2



Estimula la imaginación y la creatividad

3



Fortalece el vínculo entre padres e hijos



7 de cada 10 NIÑOS LEEN AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA

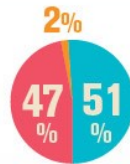
9 DE CADA 10 ENCUESTADOS ASEGURA QUE LA LECTURA ES UNA ACTIVIDAD QUE FORTALECE LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS



50%

de los padres leen con sus hijos al menos una vez por semana

¿Por qué los niños no leen?



- No le interesa / se aburre
- Prefiere la computadora / play / tele
- Prefiere el deporte

*Fuente de la encuesta: TNS Gallup

https://josejoaquinacaschia-my.sharepoint.com/personal/soleyangelicamarantavaca_josejoaquinacaschia_edu_co/Documents/Grabaciones/CLASE%20DE%20SISTEMAS-20210422_094633-Grabaci%C3%B3n%20de%20la%20reuni%C3%B3n.mp4

EVALUACIÓN:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnrYAK49s4pEd388HPDEekkUnROMcJmH1x_GrvPy3Pg0xNXg/viewform

BIBLIOGRAFÍA: