

**TELESECUNDARIA 61**  
**ACTIVIDADES EN CASA**  
**CLUB: "SALUD Y BELLEZA"**  
PROFESORA. MARTHA KARINA DÍAZ GARCÉS.  
**Del 25 al 29 de mayo.**

Para todas las actividades que serán realizadas será necesaria su evidencia, por lo cual se decidió en el grupo que **el nuevo modo** de entrega será por la plataforma digital Whatsapp. Para tener acceso a ella, mandar el número de teléfono celular en el que se quiere participar, por mensaje privado en Facebook, para ser agregada al grupo del Club Salud y Belleza.

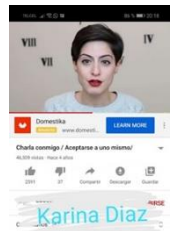
## **ACTIVIDAD 14. ¿CÓMO SUPLIR ANTOJITOS CHATARRA POR SALUDABLES?**

Ver los siguientes videos que puedes encontrar en la plataforma digital Facebook:

Ver a partir del minuto 2:30 al 23:00 :

<https://www.facebook.com/pauline.sq/videos/10163682775970626>

1. Mandar captura de pantalla con nuestro nombre y apellido de que estamos visualizando el video. Ejemplos:
2. Contestar las siguientes preguntas:
  - Según la nutrióloga Paulina Tamayo:
    1. Menciona los ingredientes del platillo que sugiere como cena al principio del video.
    2. ¿Qué tiene que tener un platillo para estar completo y balanceado?
    3. ¿Los chilaquiles son un buen alimento, si no y por qué?
    4. ¿El pozole son un buen alimento, si no y por qué?
    5. ¿A cuántas tortillas equivale un tamal?
    6. ¿En qué grupo entra el refresco?
    7. ¿La pizza en qué grupo del plato del buen comer entra?
    8. ¿Una lata de alcohol a cuantas rebanadas de pan equivale



## ACTIVIDAD 15. IDEAS PARA COMER EN LUGAR DE CHATARRA

Visualizar el siguiente video en la plataforma YouTube:

5 SNACKS PARA PONERNOS EN FORMA - Yuya

<https://www.youtube.com/watch?v=knaF54S9hCl>

1. Mandar captura de pantalla con nuestro nombre y apellido de que estamos visualizando el video. Ejemplos:



**Con base en el video anterior:**

Hacer una de las recetas que nos mencionan y mandar una foto por Whatsapp de cómo nos la comemos.

## ACTIVIDAD 16. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Ver los siguientes videos que puedes encontrar en la plataforma digital Youtube:

**Salud + Deportes - Deportes en la adolescencia**

<https://www.youtube.com/watch?v=fhsQuDsrh8g>

1. ¿Qué ayuda a reducir el deporte en la adolescencia?
2. ¿Un adolescente puede ir al gimnasio? ¿Sí no y por qué?
3. ¿Según la organización mundial de la salud (OMS), cuánto tiempo de ejercicio debe de hacer un adolescente?
4. ¿Menciona 3 deportes que te gustaría practicar?