



Actividad Uno



Repaso de etiquetas de alimentos

La planificación comienza con las recetas. Una vez que encuentres las comidas que quieras hacer, tienes que comprar los ingredientes. Ir al supermercado puede ser intimidante. ¡Hay tantas opciones diferentes! Para saber qué marca de ingrediente elegir, lee la etiqueta alimentaria.

Una etiqueta alimentaria te indica los ingredientes y el valor nutricional. El valor nutricional te indica cuán bueno es para ti. Te dirá cuántas calorías contiene. También te dirá cosas como el contenido de sal, grasas y azúcares.



Ve al supermercado y selecciona 5 cosas distintas. Mira las etiquetas alimentarias. Investiga lo que significa cada cosa. Escribe un informe sobre cada artículo. Fíjate en lo que es bueno y lo que es malo de cada ingrediente.

Cuando tengas una buena idea de lo que significan las etiquetas alimentarias, vuelve al supermercado. Selecciona distintas marcas de las mismas 5 cosas que seleccionaste antes. Compara la versión del artículo de comida de cada marca.

Utilizando este informe, escribe una reseña para publicarla en internet. Explica tus comparaciones. Indica la marca del artículo que es mejor que las demás. Asegúrate de respaldar tu opinión con ejemplos.

NOMBRE: _____



Actividad Dos



Sesión de ejercicio cardiovascular

Comienza tu propio entrenamiento semanal cardiovascular. Un buen punto de partida sería 3 veces a la semana, y opcional los fines de semana. El objetivo de una rutina de ejercicio cardiovascular es perder peso. El entrenamiento cardiovascular acelera tu ritmo cardíaco. Un ritmo cardíaco acelerado ayuda a quemar calorías. Quemar calorías te ayuda a perder peso. Para perder peso, tienes que quemar más calorías de las que consumes.

Para perder peso, la clave es aumentar tu ritmo cardíaco en una zona específica. Una vez que estés en esa zona, quédate ahí para seguir quemando calorías.

Tu ritmo cardíaco en reposo es de 60 a 100 latidos por minuto (lpm). Para la pérdida de peso cardiovascular deberás aumentar ese ritmo cardíaco. Tu zona de ritmo cardíaco será de 150 a 195 lpm. Esto cambia de acuerdo a la edad y el sexo. Una forma sencilla de saber cuál es tu zona de ritmo cardíaco es usar la ecuación $180 - (\text{tu edad}) = \text{lpm máximo}$, y $\text{lpm máximo} - 20 = \text{lpm mínimo}$

Por ejemplo, la zona de ritmo cardíaco de una persona de 20 años estaría entre 140 y 160 lpm.
 $180 - 20 = 160$ $160 - 20 = 140$

Busca tu propia zona de ritmo cardíaco

$$180 - (\text{tu edad}) = \text{lpm máximo}$$
$$180 - (\quad) = (\quad) \text{ lpm}$$

$$\text{lpm máximo} - 20 = \text{lpm mínimo}$$
$$(\quad) \text{ lpm} - 20 = (\quad) \text{ lpm}$$

Ahora que ya conoces cuál es tu zona de ritmo cardíaco, necesitas una forma de llevar el control de tu ritmo cardíaco durante tu rutina de ejercicio. Trata de mantener tu ritmo cardíaco en esta zona, pero no sobrepases tu máximo de latidos por minuto.

Lo siguiente que debes hacer es encontrar los ejercicios adecuados. Prueba muchos ejercicios distintos para ver cuáles te llevan a tu zona. Haz una combinación de distintos ejercicios para establecer una rutina. No olvides tomar descansos y beber mucha agua. Algunos ejercicios cardiovasculares son:

- aeróbicos
- caminar

- trotar
- correr

- nadar
- montar
bicicleta

- ciclismo
- bailar

NOMBRE: _____



Actividad Tres



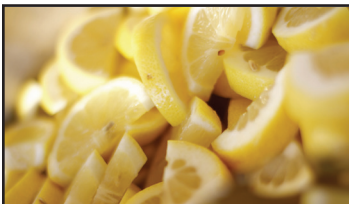
Remedios caseros para eliminar el acné

Para la mayoría de las personas, el acné es un gran problema. Acné son los granitos rojos y blancos que te salen en la cara. También pueden salir en otras partes del cuerpo. Estos granos se llaman espinillas. El acné se produce cuando los pequeños orificios en tu piel llamados poros se llenan de suciedad.

Hay muchos medicamentos que puedes probar para tratar de librarte del acné. También hay muchas cosas que puedes hacer en casa. Prueba estos diferentes remedios caseros para eliminar el acné. Evalúalos de acuerdo a lo bien que funcionen. ¿Seguirías usando algunos de ellos en vez de medicamentos comprados en la tienda? ¿Le hablarías a un amigo sobre cualquiera de ellos?



Hielo: Envuelve un pedazo de hielo en una toallita para la cara y colócala sobre la espinilla. Déjala ahí unos segundos. Luego, espera unos minutos y vuelve a hacerlo.



Limón: Moja un palito de algodón (Q-Tip) en jugo de limón. Toca la espinilla con él antes de irte a dormir. Eso secará la espinilla.



Pasta de dientes: usa solamente la parte blanca de la pasta de dientes. Cubre la espinilla con un poquito de pasta de dientes. Déjala puesta unas 2 horas o hasta la mañana siguiente. Límpiote la pasta de dientes. Esto seca la piel.



Vapor: Hierve agua en una olla. Vierte el agua hirviendo en un tazón grande. Déjala enfriar unos minutos. Inclina tu cara sobre el tazón. Cúbrete la cabeza con una toalla. Después de 10-15 minutos, quítate la toalla y sécate la cara con palmaditas suaves. Eso abre los poros y saca la suciedad.



Papa: Ralla 1 papa cruda y frótala en tu cara en movimientos circulares. Hazlo por varios minutos. Déjala secar por 15-30 minutos. Enjuágate la cara con agua tibia. Esto reducirá el enrojecimiento y estimulará el crecimiento de piel nueva.

NOMBRE: _____



Actividad Cuatro



Experimento de temperatura de lavado

Lavar la ropa puede ser una tarea intimidante. Hay muchas opciones diferentes. La primera opción es qué temperatura usar. Éste es un paso importante, porque afecta lo limpia que quedará la ropa.

Si lavas ropa 100% de algodón en agua caliente, puede que encoja. En cambio, lávala en agua fría. Si la ropa está muy sucia, el agua fría no será suficiente para limpiarla. Usa agua caliente para que tu ropa quede realmente limpia.

Haz un experimento con 3 tipos diferentes de temperatura. Pruébalos en distintos tipos de tejidos. Ve a una tienda de tejidos o usa ropa que ya no te importe. Selecciona al menos 5 tipos distintos de tejidos. Asegúrate de tener 3 tipos de cada tejido.

Ensucia todos los tejidos y desgástalos. Toma una foto de cada uno junto a una regla. Usa esto como tu prueba de 'antes'. Luego, lava cada tejido en las distintas temperaturas. Toma una foto de cada uno junto a una regla. Usa esto como tu prueba de 'después'. Compara los resultados. Haz una tabla de término, información y dibujo similar a la siguiente utilizando tus hallazgos. Mira esta tabla cada vez que laves la ropa.

CALIENTE	TIBIA	FRÍA
+130°F (+54°C)	90°F (32°C)	80°F (27°C)
ropa blanca	colores claros	colores oscuros o brillantes
muy sucia o grasienta	lava ropa sucia	no adecuada para ropa muy sucia
pañales	toallas, vaqueros, algodones,	buena para tejidos delicados
sábanas y fundas de almohadas	sábanas, uniformes, fibras artificiales	use para eliminar manchas con tratamiento previo
puede encoger o desteñirse	no destiñe ni se arruga	no destine ni encoge

NOMBRE: _____



Actividad Cinco



Folleto sobre abuso de medicamentos

El abuso de medicamentos es un problema para muchas personas. Comienza con el contacto con el medicamento. Continúa con la adicción. Examina el abuso de medicamentos. Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las señales?

¿Cómo lo previenes?

¿Qué haces cuando alguien presenta los síntomas?

Escribe un informe contestando estas preguntas. Luego, selecciona uno de estos medicamentos. Imagina que alguien que conoces está adicto a este medicamento. Escribe una historia describiendo cómo este amigo empezó a usar este medicamento. Describe cómo lo ha afectado este medicamento.

Por último, prepara un folleto sobre el abuso de medicamentos. Comienza con una descripción del abuso de medicamentos. Usa la información de tu investigación. Luego, límitala al medicamento que seleccionaste. Usa la historia que inventaste como ejemplo.

Al final de tu folleto, agrega formas en las que se puede ayudar a alguien que esté adicto a los medicamentos. Incluye sugerencias y una lista de los lugares que lo podrían ayudar.

Presenta tu folleto o publícalo en internet.





Actividad Seis



Artículo de investigación sobre medicamentos recetados

Escribe un artículo de 500-1000 palabras sobre los distintos tipos de medicamentos recetados. Tu artículo debe tener una introducción, cuerpo y conclusión. Usa este formato:

- **Párrafo 1 - Introducción. 3-5 oraciones.**
- **Párrafo 2 - Cuerpo. 5-10 oraciones.**
- **Párrafo 3 - Cuerpo. 5-10 oraciones.**
- **Párrafo 4 - Cuerpo. 5-10 oraciones.**
- **Párrafo 5 - Cuerpo. 5-10 oraciones.**
- **Párrafo 6 - Conclusión. 3-5 oraciones.**

Asegúrate de explicar qué medicamentos recetados están en tu artículo. Da ejemplos de los distintos tipos de medicamentos.

A continuación, explica para qué se usan estos medicamentos. ¿Por qué recetaría alguien estos medicamentos? ¿Cómo afectan a la persona que los toma? ¿Cuál es el beneficio de usar estos medicamentos? ¿Cuál es el aspecto negativo?

Luego, explica cómo usar estos medicamentos. Cada medicamento viene con instrucciones sobre cómo usarlos. Explica por qué es importante seguirlas. ¿Qué pasa cuando no sigues las instrucciones? ¿Cuáles son los efectos secundarios de usar estos medicamentos?

Por último, describe la forma correcta de botar estos medicamentos. ¿Por qué es importante botar estos medicamentos en la forma correcta? ¿Qué podría pasar si no se botan correctamente?

Publica tu artículo en internet.

