



Contenido



GUÍA DEL MAESTRO

• Escala de evaluación	4
• ¿Cómo está organizado nuestro recurso?	5
• Taxonomía de Bloom para la comprensión de la lectura	6
• Vocabulario	6



APUNTES PARA LOS ESTUDIANTES

READING COMPREHENSION

• <i>Nutrición saludable y planificación de las comidas</i>	
• <i>Ejercicio y aptitud física</i>	7
• <i>Higiene personal, aseo y cuidado dental</i>	
• <i>Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar</i>	
• <i>Seguridad personal, de la comunidad y al viajar</i>	
• <i>Uso de medicamentos recetados y no recetados</i>	
• Actividades prácticas.....	13
• Crucigrama.....	17
• Búsqueda de palabras	18
• Prueba de Comprensión	19



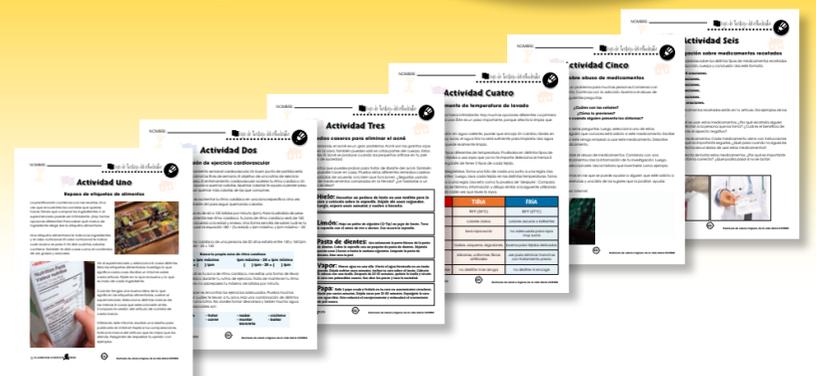
CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™ 21

MINI CARTELES 23

✓ ¡6 PÁGINAS adicionales de actividades! Hojas de ejercicio adicionales para sus estudiantes.

- Visite nuestro sitio web:
www.classroomcompletepress.com/bonus
- Ingrese el artículo CC5902
- Ingrese el código de acceso CC5902D

¡GRATIS!





Ejercicio y aptitud física

1. Ye-Jun come tanto como quiere. No siempre come en forma saludable. Camina 1 milla a la escuela todos los días. Aparte de eso, se la pasa en la casa sentado viendo televisión. ¿Es saludable el estilo de vida de Ye-Jun? ¿Por qué sí o por qué no?



2. Katie va al gimnasio todos los días. Pasa mucho tiempo sentada en el trabajo, pero se asegura de tomar muchos descansos para caminar. Vigila lo que come y se asegura de no comer demasiado. ¿Es saludable el estilo de vida de Katie? ¿Por qué sí o por qué no?



3. Escribe cada término junto a su significado.

aptitud física ejercicio peso calorías seguir una dieta

- a) Actividades que te hacen sudar y aumentan el ritmo cardíaco.
- b) Se encuentran en los alimentos, y pueden quemarse con el ejercicio.
- c) La acción de hacer ejercicio y ser saludable.
- d) No comer ciertos alimentos en exceso.
- e) Lo pesado o lo ligero que es algo.



Ejercicio y aptitud física

La nutrición es una parte de un estilo de vida saludable. La otra parte es el ejercicio y la aptitud física. La aptitud física es lo que haces para lucir bien y estar sano. El ejercicio es lo que haces para mantenerte en forma. Tu peso es una forma de llevar un control de cuán en forma y saludable estás.

Una dieta sana + ejercicio = un estilo de vida sano

La calculadora del Índice de Masa Corporal (IMC) te ayuda a hallar el peso que deberías tener. Usa esta calculadora para establecer el peso que quieres tener. A partir de ahí, puedes averiguar cuántas calorías necesitas para alcanzar este peso.

Bajo consumo de calorías diarias peso corporal (libras) x 14
 Alto consumo de calorías diarias peso corporal (libras) x 17
 Rango de consumo de calorías diarias peso corporal (libras) x 14 - peso corporal (libras) x 17

Para obtener un estimado más preciso de tu consumo diario de calorías, usa la ecuación de Migglin-St. Jeor en internet. (<http://www.calculator.net/calorie-calculator.html>).

Las calorías se encuentran en los alimentos. Cuando los comes, consumes calorías. La actividad física quema calorías. Si consumes más calorías de las que puedes quemar, aumentarás de peso. Si quemas más calorías de las que comes, perderás peso.

IMC = $(\text{peso (lb)} \div \text{altura}^2 (\text{pulgadas}^2)) \times 703$

ALTURA ACTUAL: 60 Pulgadas PESO ACTUAL: 130 lb

IMC = $(130 \text{ lb} \div 60^2 \text{ in}^2) \times 703$
 IMC = $(130 \text{ lb} \div 3600 \text{ in}^2) \times 703$
 IMC = 25.308

RESULTADOS: BMI = 25.308 lb/in²

Zoe tiene 15 años, pesa 130 libras y mide 5 pies de altura. Siente que tiene exceso de peso y está fuera de forma. Usa la calculadora de IMC para averiguar cuál es su margen de peso saludable.

Categoría	Rango de IMC - lb/pulgadas ²
Bajo de peso	<18.5
Normal	18.5 - 25
Exceso de peso	>25



Pruébalo en internet: <http://www.calculator.net/bmi-calculator.html>



Ejercicio y aptitud física

1. Halla el IMC de cada persona a continuación. Luego **circula** la palabra o palabras **BAJO DE PESO**, **NORMAL** o **EXCESO DE PESO** para describirlos.

- a) Mariam pesa 110 libras y mide 5 pies y 2 pulgadas.
 BAJO DE PESO NORMAL EXCESO DE PESO
- b) Omar pesa 130 libras y mide 6 pies.
 BAJO DE PESO NORMAL EXCESO DE PESO
- c) Nikola pesa 136 libras y mide 5 pies y 3 pulgadas.
 BAJO DE PESO NORMAL EXCESO DE PESO
- d) Christina pesa 172 libras y mide 5 pies y 8 pulgadas.
 BAJO DE PESO NORMAL EXCESO DE PESO

2. Llena cada espacio en blanco con la palabra correcta de la lectura.

Una forma de manejar tus _____ a _____ es siguiendo una _____. El _____ es perder peso. Otra forma de perder peso es _____. Esto te hace _____ calorías. Eso te ayudará a _____ peso. Debes conocer tus _____ y no forzarte demasiado.

Ejercicio y aptitud física

3. Lucas tiene 17 años, pesa 110 lb y mide 5 pies con 6 pulgadas. ¿Cuál es su IMC?

Anota tus cálculos aquí:



De acuerdo a su IMC, ¿debería Lucas mantener su peso actual, aumentar de peso o perder peso?

- Mantener su peso Aumentar de peso Perder peso

¿Cuál debería ser el consumo diario de calorías de Lucas?

Anota tus cálculos aquí:

Organizador gráfico

4. Usa el organizador gráfico de la página 12 para hacer una rutina para ponerte en forma.

Primero, mira la tabla de Causa y Efecto para ver qué tipo de rutina deseas.

Luego, mira las columnas Comer y Ejercicio. Observa qué alimentos debes comer. Descubre qué ejercicios deberías hacer.

Por último, haz tu propia rutina de ejercicios para ponerte en forma.



Elabora un plan para estar en forma

Prepara un plan semanal para estar en forma que fomente un estilo de vida sano. Primero, selecciona la meta de tu plan para estar en forma.

- perder peso
- mantenerte sano
- desarrollar músculos

Luego, averigua cuántas calorías necesitarás. Esto es la cantidad que puedes comer para alcanzar tu meta. Usa las calculadoras de las páginas 14 y 15 para que te sirvan de ayuda.

Elabora un plan de alimentación a partir de esa información. Lleva un control de lo que comes, cuándo comes y cuántas calorías ingieres.

Por último, elabora un plan de ejercicios. Lleva un control de los ejercicios que haces. Anota cuándo lo haces y cuántas calorías quemas.

Sigue tu plan un par de semanas. Determina si estás alcanzando tus metas poco a poco. Haz cambios pequeños para mejorar tu plan. Después de unos 2 meses, revisa tu plan. ¿Fue un buen plan? ¿Lograste o vas de camino a lograr tu meta?

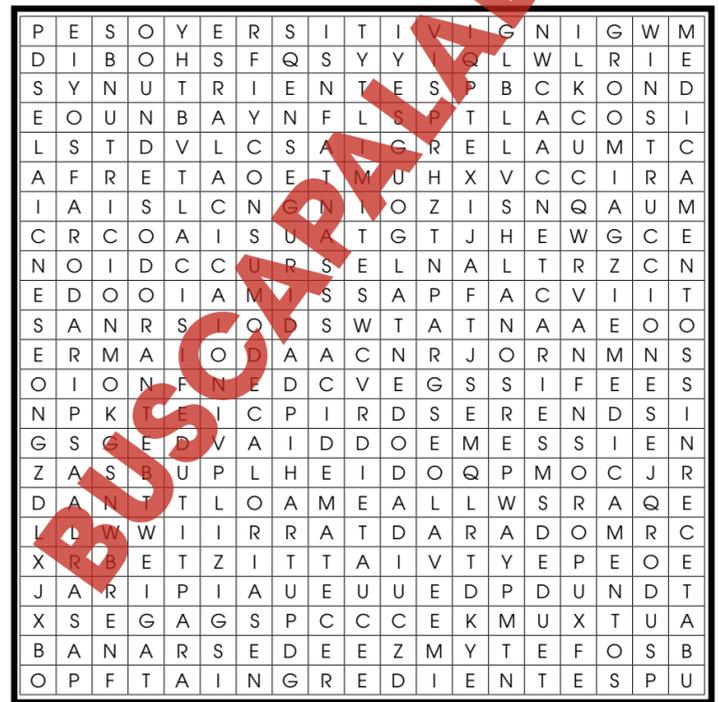
Escribe un blog de tu experiencia. ¿Le recomendarías este plan para ponerse en forma a otras personas? Pide a otras personas que participen. Establece un reto de un mes de duración que siga tu plan.



Buscapalabras

Encuentra todas las palabras en el Buscapalabras. Las palabras aparecen en forma horizontal, vertical, diagonal, y algunas incluso están escritas al revés.

acicalarse	consumo de	ingredientes	no esenciales	placa
acné	calorías	instrucciones	nutrición	poros
alergias	cuidado dental	límites	nutrientes	receta médica
apetencia física	desodorante	medicamentos	pasar la aspiradora	recetas
bañarse	dieta	medicamentos	personal	seguridad
caries	gingivitis	sin receta	peso	sudor



Prueba de comprensión

Parte C

Contesta cada pregunta en oraciones completas.

- ¿Por qué es una buena idea planificar comidas que usen los mismos ingredientes? 2

- Félix tiene 17 años, pesa 180 lb y mide 5 pies con 2 pulgadas. ¿Está por debajo del peso normal, tiene exceso de peso o su peso es normal? Usa la calculadora del IMC para hallarlo. 4

- Min-Suh quiere perder peso. Pesa 145 lbs. Quiere perder 1 lb a la semana. ¿Cuántas calorías debe consumir? Usa la ecuación de Mifflin-St. Jeor para hallarlo. 3

- ¿Cuáles son los 5 pasos para lavar la ropa? 5

SUBTOTAL: /14

Pirámide alimentaria





Después de leer 

NOMBRE: _____

Ejercicio y aptitud física

1. Halla el IMC de cada persona a continuación. Luego **circula** la palabra o palabras **BAJO DE PESO, NORMAL** o **EXCESO DE PESO** para describirlos.

a) Mariam pesa 110 libras y mide 5 pies y 2 pulgadas.

BAJO DE PESO

NORMAL

EXCESO DE PESO

b) Omar pesa 130 libras y mide 6 pies.

BAJO DE PESO

NORMAL

EXCESO DE PESO

c) Nikola pesa 136 libras y mide 5 pies y 3 pulgadas.

BAJO DE PESO

NORMAL

EXCESO DE PESO

d) Christina pesa 172 libras y mide 5 pies y 8 pulgadas.

BAJO DE PESO

NORMAL

EXCESO DE PESO

2. Llena cada espacio en blanco con la palabra correcta de la lectura.

Una forma de manejar tus _____ es siguiendo una _____. El

_____ es perder peso. Otra forma de perder peso es _____. Esto te

hace _____ calorías. Eso te ayudará a _____ peso. Debes conocer tus

_____ y no forzarte demasiado.

1.

a) **NORMAL**

b) **BAJO DE PESO**

c) **NORMAL**

d) **EXCESO DE PESO**

$$\frac{[\text{peso (lb)} \div (\text{pulgadas})^2] \times 703}{703}$$

Bajo de peso = <18.5

Normal = 18.5 - 25

Exceso de peso = >25

2.

a) calorías

b) dieta

c) objetivo

d) hacer ejercicio

e) quemar

f) perder

g) límites

10

MARCACIÓN FÁCIL
TECLA DE RESPUESTA





Ejercicio y aptitud física

La nutrición es una parte de un estilo de vida saludable. La otra parte es el ejercicio y la aptitud física. La aptitud física es lo que haces para lucir bien y estar sano. El ejercicio es lo que haces para mantenerte en forma. Tu peso es una forma de llevar un control de cuán en forma y saludable estás.

**Una dieta sana + ejercicio
=
un estilo de vida sano**

La calculadora del Índice de Masa Corporal (IMC) te ayuda a hallar el peso que deberías tener. Usa esta calculadora para establecer el peso que quieres tener. A partir de ahí, puedes averiguar cuántas calorías necesitas para alcanzar este peso.

Bajo consumo de calorías diarias peso corporal (libras) x 14

Alto consumo de calorías diarias peso corporal (libras) x 17

Rango de consumo de calorías diarias peso corporal (libras) x 14 – peso corporal (libras) x 17

Para obtener un estimado más preciso de tu consumo diario de calorías, usa la ecuación de Miglin-St. Jeor en internet.
(<http://www.calculator.net/calorie-calculator.html>).

Las calorías se encuentran en los alimentos. Cuando los comes, consumes calorías. La actividad física quema calorías. Si consumes más calorías de las que puedes quemar, aumentarás de peso. Si quemas más calorías de las que comes, perderás peso.

**IMC =
(peso (lb) ÷ altura² (pulgadas)) x 703**

ALTURA
ACTUAL

60 Pulgadas

PESO
ACTUAL

130 lb

IMC = (130 lb ÷ 60² in) x 703
IMC = (130 lb ÷ 3600 in) x 703
IMC = 0.036 x 703

CALCULAR MI IMC

RESULTADOS: BMI = 25.308 lb/in²

Zoe tiene 15 años, pesa 130 libras y mide 5 piés de altura. Siente que tiene exceso de peso y está fuera de forma. Usa la calculadora de IMC para averiguar cuál es su margen de peso saludable.

Categoría	Rango de IMC - lb/ pulgadas ²
Bajo de peso	<18.5
Normal	18.5 - 25
Exceso de peso	>25

Explora con tecnología



Pruébalo en internet:

<http://www.calculator.net/bmi-calculator.html>



Elabora un plan para estar en forma

Prepara un plan semanal para estar en forma que fomente un estilo de vida sano. Primero, selecciona la meta de tu plan para estar en forma.

• **perder peso**

• **mantenerte sano**

• **desarrollar músculos**

Luego, averigua cuántas calorías necesitarás. Esto es la cantidad que puedes comer para alcanzar tu meta. Usa las calculadoras de las páginas 14 y 15 para que te sirvan de ayuda.

Elabora un plan de alimentación a partir de esa información. Lleva un control de lo que comes, cuándo comes y cuántas calorías ingieres.

Por último, elabora un plan de ejercicios. Lleva un control de los ejercicios que haces. Anota cuándo lo haces y cuántas calorías quemas.

Sigue tu plan un par de semanas. Determina si estás alcanzando tus metas poco a poco. Haz cambios pequeños para mejorar tu plan. Después de unos 2 meses, revisa tu plan. ¿Fue un buen plan? ¿Lograste o vas de camino a lograr tu meta?

Escribe un blog de tu experiencia. ¿Le recomendarías este plan para ponerse en forma a otras personas? Pide a otras personas que participen. Establece un reto de un mes de duración que siga tu plan.



Pirámide alimentaria

