

## “Sobrepeso, obesidad y diabetes”.

### Actividad 5.- “Todo inicia desde casa”.

Estimados compañeros, hasta ahora han realizado bien sus actividades, sin embargo, hasta hoy no hemos calculado la cantidad de calorías que nos corresponde de acuerdo a nuestras características físicas y nivel de actividad física que desempeñamos.

La actividad en esta ocasión consiste en lo siguiente:

1. Leer y reflexionar los temas que se abordan en las páginas 29 a la 34.
2. Entrar al siguiente link <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias> aquí podrán ingresar sus datos para que puedan hacer un cálculo de las calorías diarias que necesitan para mantener su peso ideal, encontrarán ejemplos de menús, tabla de alimentos, de igual manera podrán descargar una guía de alimentos.

Sigan realizando su actividad física, es recomendable practicar la rutina de activación física que viene en la contraportada de su guía.

