

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BOJACA**  
**BIOLOGIA SEXTO**

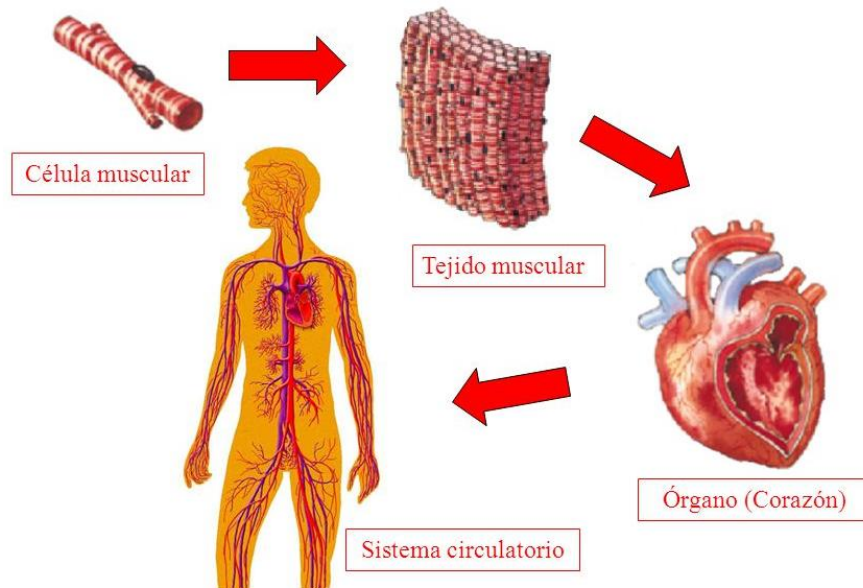
**SECUENCIA DIDÁCTICA: ¿Cómo se relaciona el funcionamiento del cuerpo humano con una máquina?**

<b>HILO CONDUCTOR</b>	“Es la ciencia la puerta al saber eterno o el límite del error”
<b>TOPICOS</b>	Tejidos, Órganos, Sistemas, Funciones Vitales: Nutrición, Circulación, Respiración, Excreción, Reproducción, Tipos de Reproducción, Reproducción en Plantas y Animales
<b>DBA</b>	Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman. Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio
<b>ESTANDARES</b>	Identifico los niveles de organización celular de los seres vivos
<b>Meta de Comprensión 1</b>	Los estudiantes desarrollaran comprensión para identificar que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejido y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman

TÓPICO: ¿Cómo están conformados los sistemas del cuerpo humano?

**EXPLORACIÓN**

1. Observar la siguiente imagen



Luego de la observación completa el siguiente cuadro, indicando dos características de cada nivel de organización:

Célula	Tejido	Órgano	Sistema

## INVESTIGACION GUIADA

1. Observar el siguiente video: Niveles de organización celular  
<https://www.youtube.com/watch?v=lq8VOIfnE9A>
2. Luego de observar el video define los siguientes conceptos; átomo, célula, tejido, órgano, sistema, individuo, población y ecosistema.
3. Realiza la siguiente lectura:

### Tejidos Animales: Estructura y función

Una rama de las Ciencias Biológicas es la **histología**, y ésta es la encargada de **estudiar los tejidos**. Éstos son un conjunto de **células organizadas** que llevan a cabo funciones comunes. Sus **tejidos están divididos en cuatro grupos**, el **epitelial**, el **conectivo**, el **muscular** y el **nervioso**. Los dos últimos están caracterizados por su gran complejidad y especialización, sin embargo, los cuatro están relacionados entre sí.

### Tejido epitelial

Este tejido está formado por células que crean capas continuas prácticamente sin sustancias intercelulares. Éstas constituyen la **epidermis**, **tracto digestivo**, **respiratorio**, **urogenital**, **arterias**, **venas**, **capilares** y cavidades internas del organismo. Las células de este tejido son planas, poliédricas y prismáticas en distintos tamaños. Dentro del tejido epitelial podemos encontrar estos diferentes tipos:

- ✓ Tejido de epitelio plano
- ✓ Tejido de epitelio cúbico
- ✓ Tejido de epitelio cilíndrico simple
- ✓ Tejido de epitelio cilíndrico ciliado
- ✓ Tejido de epitelio con células
- ✓ Tejido de epitelio estratificado

### Tejido conjuntivo

Este tejido se caracteriza por tener células con distintas formas y sintetizan un elemento que las separa. Este material extracelular se compone de fibras colágenas, elásticas, reticulares y sustancia fundamental. Esta sustancia da origen a otros **tejidos** como el **conectivo**, **adiposo**, **cartilaginoso**, **óseo** y **sanguíneo**.

### Tejido conectivo

Este tejido está distribuido por todo el cuerpo, se esconde bajo la epidermis, en las **submucosas** y tapiza huecos que se hayan entre los órganos. Sus funciones también son la de proteger, sostener, defender, nutrir y reparar. os diferentes tipos de tejido conectivo son:

- ✓ Tejido conectivo laxo
- ✓ Tejido conectivo fibroso
- ✓ Tejido conectivo especializado

### Tejido adiposo

Sus células se llaman **adipocito** y son especialistas acumulando grasa como los **triglicéridos**. Éstas no tienen sustancia fundamental, los adipocitos agrupan arte subcutánea de la piel y funcionan como aislante de frío o de calor y también protegen de posibles golpes.

## Tejido cartilaginoso

Éste está formado por células que se encuentran dispersas por las **articulaciones, vías respiratorias** y **cartílagos** de las costillas. Estas células (condrocitos) tienen formas distintas y se encuentran separadas de sustancia fundamental extra viscosa, flexible y resistente. Este tejido actúa como sostén y soporte.

## Tejido Óseo

Este tejido está formado por **osteocitos** con forma plana, cercados de sustancia fundamental calcificada, formada por sales de calcio y fósforo que no permite la fuga de nutrientes hacia **células óseas**. Por consiguiente, los osteocitos se alimentan a través de canalículos cercados por sustancia fundamental, las cuales toman forma de láminas de fibras colágenas. El tejido óseo es muy resistente a la vez que rígido, siendo su función principal el de proteger los órganos vitales.

## Tejido sanguíneo

Este tejido está compuesto de **glóbulos rojos, blancos, plaquetas y plasma**. La sangre posibilita que el organismo animal pueda mantener su equilibrio fisiológico. Esto es fundamental para los procesos vitales. Su función es la de proteger el organismo y transportar nutrientes a todas las células.

- ✓ **Los eritrocitos** incluyen **hemoglobina** en su interior y esta le proporciona el tono rojizo. Se encargan de transportar oxígeno a las células y expulsan el dióxido de carbono. En los mamíferos, los glóbulos rojos tienen forma bicóncava y circulares además de no tener núcleo. Algunas aves, por ejemplo, tienen eritrocitos ovalados y con núcleo.
- ✓ **Los leucocitos** ofrecen protección al organismo contra los gérmenes patógenos y cuerpos no deseados. Tiene glóbulos blancos llamados polimorfo nucleares, y obviamente, por su nombre, éstos tienen núcleos de varias formas. Proceden cuando hay una reacción inflamatoria y éstos son **neutrófilos, basófilos y eosinófilos**. Los leucocitos con núcleos redondos y con funciones específicas son los **monocitos** y los **linfocitos**.
- ✓ **Las plaquetas** son los restos de fragmentos celulares que vienen de la médula ósea. Participan en la **coagulación** de la sangre.

**El plasma** es la parte líquida y acelular de la sangre. Se obtiene al dejar a la sangre desprovista de células como los glóbulos rojos y los glóbulos blancos. Está constituido por agua, globulinas y albúminas, enzimas, **hormonas, glucosa, vitaminas, aminoácidos**, lípidos y electrolitos.

## Tejido muscular

Está compuesto por **células extra largas (fibras)** y éstas componen las estructuras contráctiles que se llaman **miofibrillas**. Se componen de microfilamentos proteicos de actina y miosina. Los miofilamentos se ocupan de que los músculos puedan contraerse a través de impulsos químicos o eléctricos. Según el tipo de contracción y su forma, los músculos pueden ser lisos, cardíacos o esqueléticos.

## Tejidos lisos

Éstos son alargados, tienen solo un núcleo, están dispuestos en capas y no tienen estrías transversales. Están unidos entre sí por una red de fibras reticulares. Las contracciones que provoca son bastante más lentas que las de los músculos estriados y no disponen de acción voluntaria. Este tipo de tejido se encuentra en paredes del **estómago, intestinos, útero, vejiga**, etcétera.

## Tejidos cardíacos

Éste se parece a la fibra muscular esquelética. Con una apariencia alargada y estriaciones transversales, aunque éste tiene uno o dos núcleos centrales. As contracciones del músculo cardíaco son involuntarios y se encuentran en las paredes del **corazón**.

## Músculo esquelético

Las fibras de los músculos esqueléticos son alargadas y tienen varios núcleos y estriaciones transversales que le proporcionan un aspecto estriado. Pueden contraerse rápidamente y de forma precisa y voluntaria. La función del tejido muscular es la mantener el cuerpo erguido y estable cooperando con los huesos el cuerpo. Intervienen en movimientos voluntarios como expresiones faciales, protegen los órganos internos, ofrecen calor y dan forma al cuerpo.

## Tejido nervioso

Este tejido está compuesto de **células nerviosas** que se llaman **neuronas** y de **células gliales** llamadas **neuroglia**.

## Neuronas

Éstas tienen formas diversas, aunque suelen ser estrelladas. Se encargan de provoca los **estímulos internos** y **externos** a través de impulsos, controla y coordina distintas funciones del organismo. Las prolongaciones de las **neuronas** son **citoplasmáticas** cortas y se llaman dendritas. La otra, llamada axón, se encuentra cubierta de células llamadas Schwann. Su misión es la de comunicarse rápidamente y a distancia con otras células nerviosas, musculares y glandulares a través de señales eléctricas, que son los **impulsos nerviosos**. Las neuronas pueden ser sensitivas, motoras y de asociación.

- ✓ **Las sensitivas** reciben impulsos generados en las células receptoras
- ✓ **Las motoras** transmiten el impulso que recibe el órgano efector
- ✓ **Las asociativas** se asocianla actividad de las otras dos neuronas

## Células gliales

La función de estas células es la de proteger y ofrecer nutrientes a las neuronas. Crean la sustancia fundamental en los centros nerviosos y se compone de una red que tiene células ramificadas.

Tomado de <https://espaciociencia.com/tejidos-animales-vegetales-estructura-funcion/>

4. Diseña un mapa conceptual sobre los tejidos animales (debe indicar la estructura, función, ubicación, y clasificación)

5. Observe el siguiente mapa conceptual sobre los tejidos vegetales y completa:

Tejidos	Estructura	Función	Ubicación
<i>Protector</i>			
<i>Meristemático</i>			
<i>Parénquima</i>			
<i>De Sostén</i>			
<i>Conductores</i>			



**ACTIVIDAD DE SINTESIS**

- 1, Observar el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=74vGtHSfCT0>
2. Realizar una consulta sobre el cáncer de pulmón y diseñar un folleto, con las siguientes características (Nombre de la patología, Imagen, Síntomas, Causas, Tratamiento).

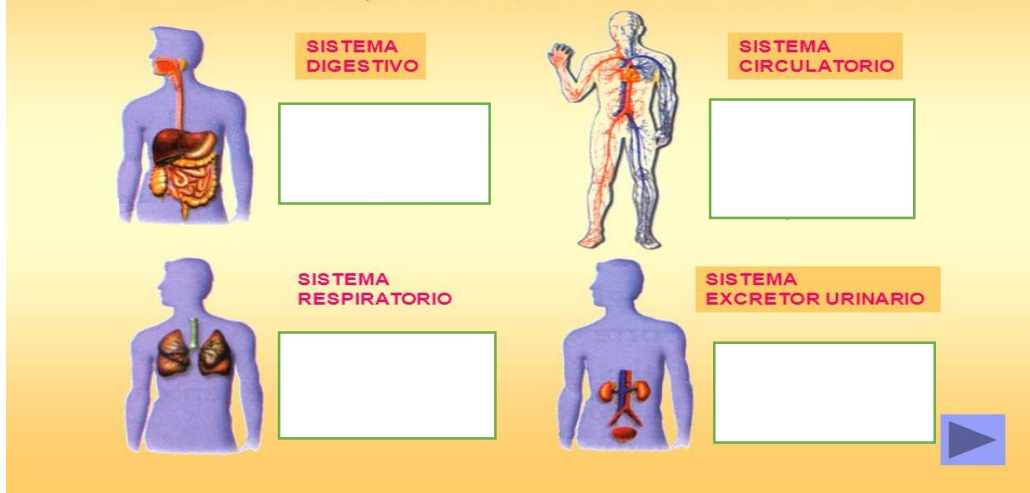
<p><b>Meta de Comprensión</b> 2</p>	<p>Los estudiantes desarrollaran comprensión para diseñar modelos que expliquen los procesos de obtención, transformación y la circulación de la energía en los seres vivos.</p>
---	--

**Tópico:** ¿Cómo incorpora y expulsan tu cuerpo las sustancias?

**EXPLORACIÓN**

1. Observa la imagen y completa los cuadros con la función de cada sistema que interviene en el proceso de la nutrición:

Los sistemas del cuerpo humano que intervienen en la nutrición son:



## INVESTIGACIÓN GUIADA

### Realizo la siguiente lectura

Un nutriente posee dos características: es un compuesto que interviene en las **reacciones metabólicas** de un organismo y es captado por este del medio que lo rodea. Desde el punto de vista de la composición, los nutrientes pueden clasificarse en orgánicos (vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, grasas) e inorgánicos (agua, minerales, oxígeno). A excepción del oxígeno, todos los nutrientes se obtienen mediante la comida y la bebida. Pero ¿qué hay en lo que las personas comen y beben?

Según las cantidades en las que deben consumirse, los nutrientes se clasifican en **macronutrientes** y **micronutrientes**. Mientras el consumo diario de los primeros debe rondar el orden de los gramos, solo se necesitan miligramos de los segundos. El primer grupo se compone de las proteínas, hidratos de carbono y grasas, y constituye la fuente de energía requerida por el metabolismo. Las vitaminas y los minerales integran el segundo grupo y participan de diversas formas en las reacciones metabólicas.

### 1. Consulta y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno

¿A qué se denomina nutriente?

¿Qué es el metabolismo? ¿Cuál es la diferencia entre anabolismo y catabolismo?

¿Qué son los macronutrientes y los micronutrientes? ¿En qué cantidades aproximadas (gramos, miligramos, etc.) son requeridos?

Los macronutrientes son la fuente de energía que el cuerpo necesita. Además, pueden tener funciones estructurales en sí mismos y/o participar en la producción de elementos que cumplen con dichas funciones, intervenir en la absorción de otros nutrientes, etcétera.

### 2. Completa

	Proteínas	Hidratos de carbono	Grasas
Composición			
Fuentes de obtención			
Funciones que cumplen en el organismo			
Energía aportada por gramo (en kilocalorías)			

Los micronutrientes son fundamentales para el metabolismo debido a que participan en innumerables reacciones enzimáticas, en la producción de **glóbulos rojos**, en el mantenimiento de funciones del sistema nervioso, en la producción de **anticuerpos**, etcétera.

3. **Seleccione un micronutriente y prepare** una presentación de diapositivas sobre determinados micronutrientes. Debajo se presentan enlaces que pueden consultar como bibliografía. Los puntos a desarrollar son:

- ✓ Función.
- ✓ Fuente de obtención.
- ✓ Trastornos en la salud debido al consumo deficiente de micronutrientes.

Nota: en el caso de las vitaminas, indicar si son hidro- o liposolubles.

**Grupo 1:** tiamina, riboflavina, niacina y ácido pantoténico.

**Grupo 2:** vitaminas B6, B12, biotina y folacina.

**Grupo 3:** vitaminas A, D, E, K y C.

**Grupo 4:** calcio, magnesio, fósforo y cobre.

**Grupo 5:** sodio, azufre, cromo y potasio.

**Grupo 6:** flúor, yodo, hierro, selenio y zinc.

4. **Observar los siguientes videos y realiza un cuadro comparativo entre la Nutrición Autótrofa y Heterótrofa**

5. [https://www.youtube.com/watch?v=WGWQqt6beLM&ab\\_channel=DenisseHdez](https://www.youtube.com/watch?v=WGWQqt6beLM&ab_channel=DenisseHdez) Nutrición Heterótrofa  
[https://www.youtube.com/watch?v=gwTW9BtMl2A&ab\\_channel=Nellygarciaapaniagua](https://www.youtube.com/watch?v=gwTW9BtMl2A&ab_channel=Nellygarciaapaniagua): Nutrición Autótrofa

6. Realizo la siguiente Lectura y elaboro una sopa de letras con 10 conceptos claves de la lectura:

#### Nutrición Heterótrofa

La nutrición consiste en la incorporación de sustancias inorgánicas, orgánicas y de energía al organismo, que son utilizadas como materia prima en la síntesis de sustancias, que a su vez se emplean en el mantenimiento y la construcción de moléculas y estructuras, y en la obtención de energía utilizable por el organismo.

Los organismos heterótrofos (del griego hetero, otro, desigual, diferente y trofo, que se alimenta), en contraste con los organismos autótrofos, son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, autótrofos o heterótrofos a su vez.

## Tipos de organismos heterótrofos

---

Un organismo heterótrofo es aquel que obtiene su carbono y nitrógeno de la materia orgánica (glúcidos, lípidos, proteínas y ácidos nucleicos) de otros y también en la mayoría de los casos obtiene su energía de esta manera. A este grupo pertenecen todos los integrantes del reino animal, los hongos, gran parte de las bacterias y de las arqueas. En el heterotrofismo las sustancias nutritivas son materias orgánicas ricas en energía (carbohidratos, lípidos, proteínas), pues los seres heterótrofos son incapaces de tomar energía libre para transformar materia inorgánica en orgánica. Estos organismos, por tanto, expensan de la materia orgánica (viva, muerta o en descomposición) sintetizada por los autótrofos, o a expensas de otros seres heterótrofos. Un ejemplo de organismo heterótrofo son los protozoarios que carecen de pared celular, estos pertenecen a los eucariontes.

## Proceso

---

La nutrición heterótrofa se realiza cuando la célula va consumiendo materia orgánica ya formada. En este tipo de nutrición no hay transformación de materia inorgánica en materia orgánica. Sin embargo, la nutrición heterótrofa permite la transformación de los alimentos en materia celular propia.

### 7. Observo los videos y completo el siguiente cuadro:

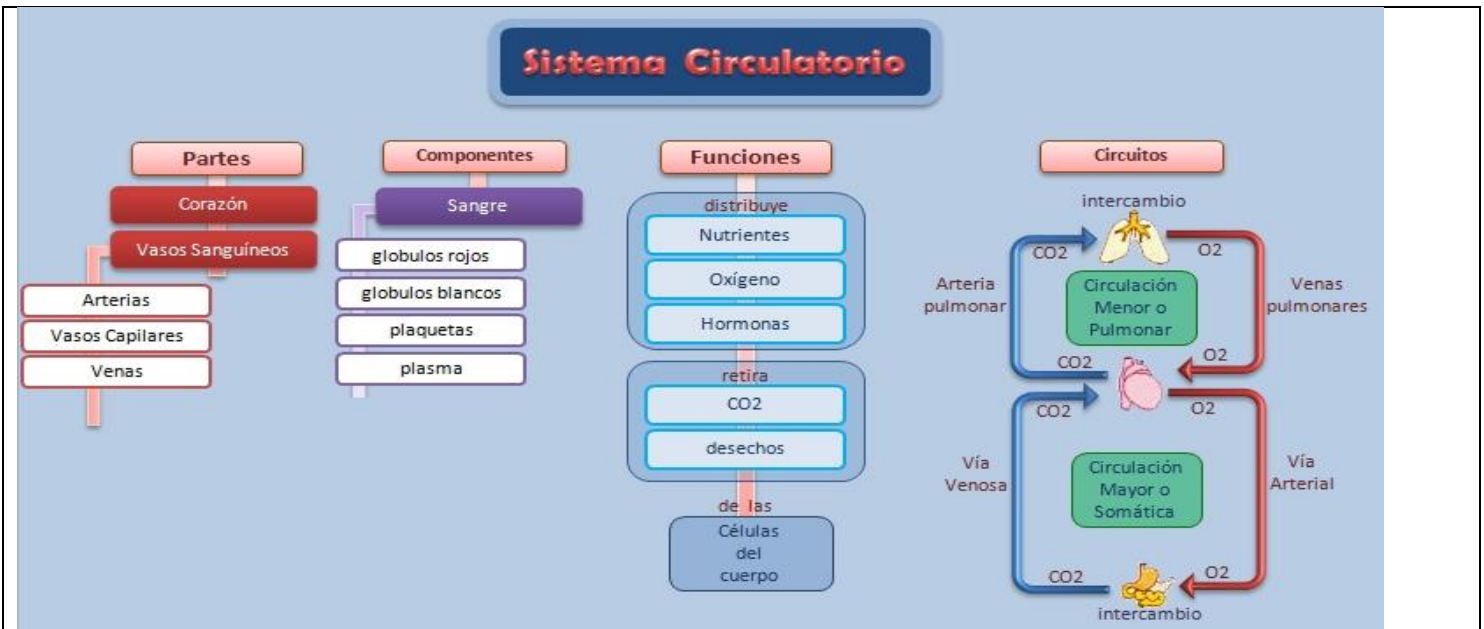
<https://vimeo.com/205427240>

[https://www.youtube.com/watch?v=pgiwC\\_HIYKw&ab\\_channel=FEADFundaci%C3%B3nEspana%3%B1oladelAparatoDigestivo](https://www.youtube.com/watch?v=pgiwC_HIYKw&ab_channel=FEADFundaci%C3%B3nEspana%3%B1oladelAparatoDigestivo)

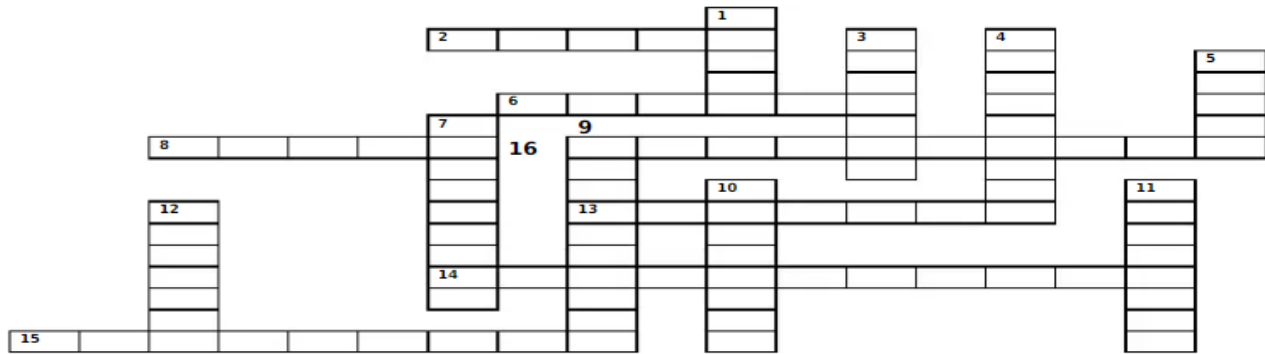
Órganos	Función	Dibujo
Boca		
Lengua		
Dientes		
Esófago		
Estomago		
Hígado		
Páncreas		
Vesícula Biliar		
Intestino Delgado		
Intestino Grueso		
Colón		
Recto		
Ano		

8. Observa el siguiente mapa conceptual y define todos los siguientes conceptos en tú cuaderno (circulación, circulación abierta, circulación cerrada, vasos sanguíneos, arterias, venas, capilares, células sanguíneas: glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas, plasmas, circulación pulmonar y circulación somática).





### 9. Realizo el siguiente crucigrama



- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertebrados de corazón de dos cavidades</li> <li>2. Circulación en la que la sangre va dos veces al corazón.</li> <li>3. Órgano que bombea sangre al cuerpo.</li> <li>4. Líquido circundante en los insectos.</li> <li>5. Retorna la sangre de los órganos al corazón.</li> <li>6. Constituido un 90% de agua y un 10% de otras sustancias.</li> <li>7. Resulta de la ramificación de venas y arterias.</li> <li>8. Líquido que circula en las plantas.</li> <li>9. Encargados de la defensa del organismo.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Transporta la sangre del corazón a los órganos.</li> <li>11. Proceso en el que las sustancias se desplazan de un lugar de mayor concentración a uno de menor concentración.</li> <li>12. Circulación en la que el líquido sale de los vasos sanguíneos.</li> <li>13. Circulación en la que el líquido NO sale de los vasos sanguíneos.</li> <li>14. Transportan el oxígeno y el dióxido de carbono.</li> <li>15. Participan en la coagulación de la sangre.</li> <li>16. Se especializa en producir anticuerpos.</li> </ol> |
|--|--|

### 10. Realizo una consulta sobre el sistema excretor (Función, órganos del sistema excretor, excreción en las plantas y animales) y diseñar un afiche sobre esta función en 1/ de cartulina).

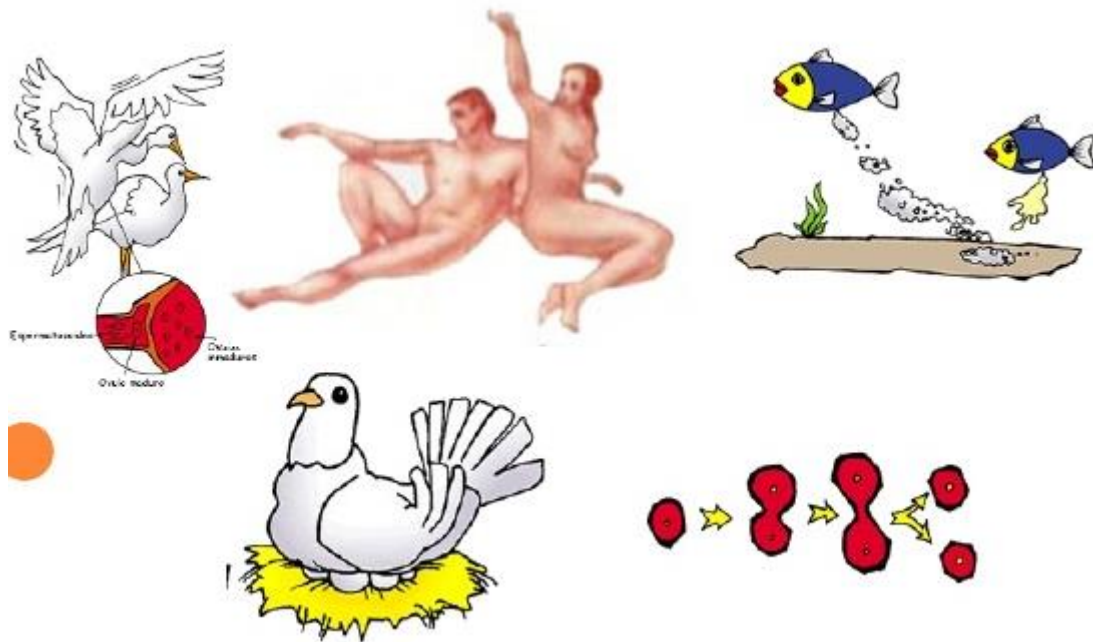
#### ACTIVIDAD DE SINTESIS

1. Consultar una enfermedad del sistema digestivo y realizar un folleto sobre la enfermedad.







<b>Meta de Compresión</b> <b>3</b>	Los estudiantes desarrollaran comprensión para diseñar y proponer acciones orientadas a la preservación de las especies.
---------------------------------------	--

**Tópico:** ¿Cómo se reproducen los seres humanos?

1. Observo la siguiente imagen



## 2. Contesto

VEO 	PIENSO 	ME PREGUNTO 
		

### INVESTIGACIÓN GUIADA

1. Ingresa al siguiente link: <https://www.acercaciencia.com/2013/02/05/la-continuidad-de-la-vida-la-reproduccion/>
2. Realiza un glosario (definir los conceptos y dibujar) con los siguientes términos: Reproducción , Reproducción Sexual, Reproducción Asexual, Fisión Binaria, Gemación, Fragmentación,, Esporulación,Hemafroditismo, Partenogenesis).

- Realiza una tabla comparativa sobre la reproducción asexual y sexual en cuanto a: las formas de cada una, cantidad de parentales, grupos de organismos que la experimentan y variabilidad.
- Observar el siguiente video y realizar un resumen en el cuaderno
- <https://www.youtube.com/watch?v=yL5XpvuF8N4>
- Dibujar el Sistema Reproductos Femenino y el sistema Reproductor Masculino y escribir la función de cada uno de los órganos

### ACTIVIDAD DE SINTESIS

Realizar un folleto sobre una enfermedad de transmisión sexual este debe tener (Nombre de la enfermedad, organismo que los causa, dibujo, síntomas, causas, tratamiento y estadística ), este debe socializarse a sus pares.

<b>Meta de Comprensión</b> <b>4</b>	Los estudiantes desarrollaran comprensión para comunicar los resultados obtenidos de la indagación y experimentación.
--	---

**Tópico:** ¿Por qué cuando se hace ejercicio físico aumenta tanto la frecuencia cardiaca como la respiratoria?

### EXPLORACIÓN

El pulso se origina en el corazón al bombear la sangre al cuerpo.

- Colocar una mano con la palma hacia arriba.
- Con las yemas de los **dedos índice y medio** de la otra mano, presionar suavemente sobre la arteria radial hasta sentir el pulso.
- Luego **contar las pulsaciones durante 30 segundos** y el resultado multiplicarlo por 2

Ejemplo:  
**40 pulsaciones x 2 = 80 pulsaciones por minuto**

La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 60 a 100 latidos por minuto

Fuente FEDERACION CARDIOLOGICA ARGENTINA CLARIN

1. Observo la imagen y contesto

¿Cuál es la función del corazón?

¿Qué vaso sanguíneo se observa en la imagen?

Explica con tus palabras que es la frecuencia cardiaca

### INVESTIGACIÓN GUIADA

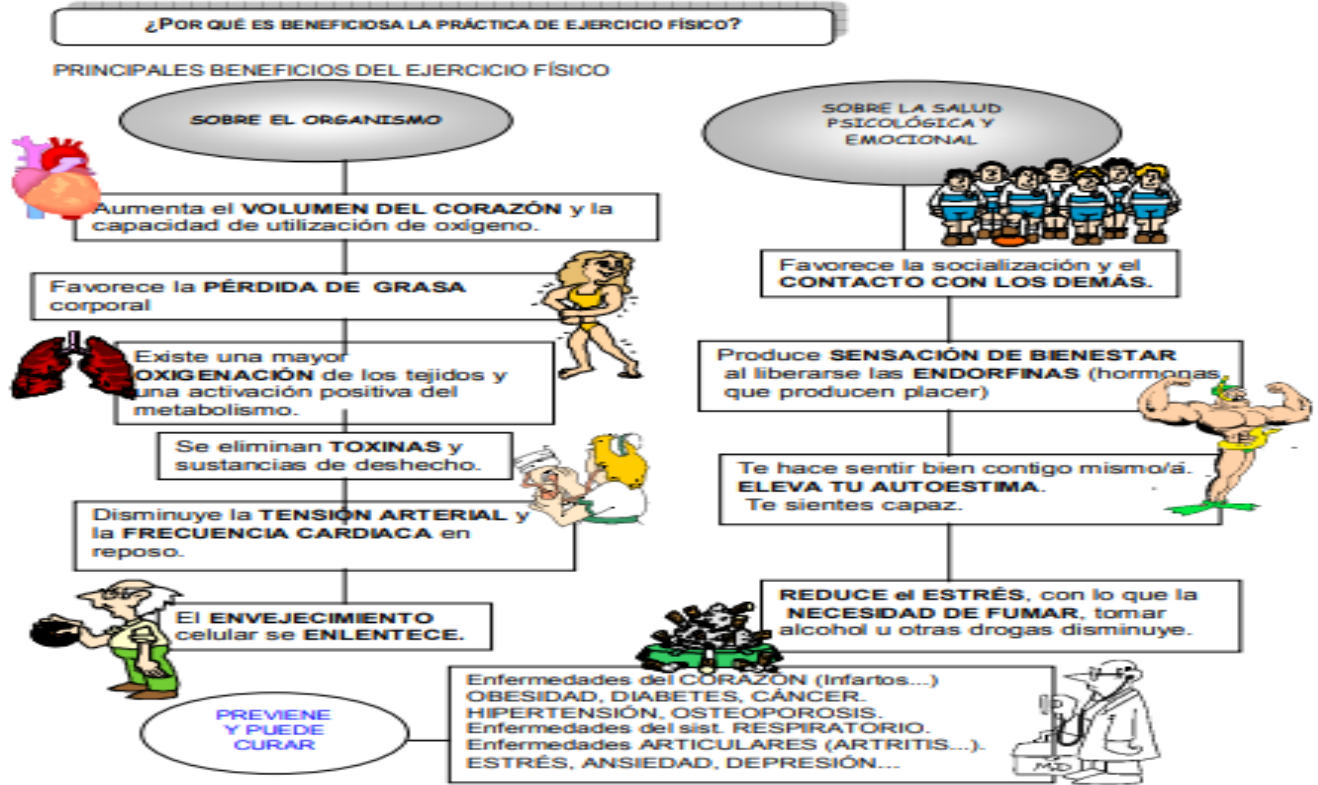
1. Observar los siguientes videos

[https://www.youtube.com/watch?v=cUq1cQp\\_aPM&ab\\_channel=EntiendeSalud](https://www.youtube.com/watch?v=cUq1cQp_aPM&ab_channel=EntiendeSalud)

[https://www.youtube.com/watch?v=ozK65IW9T0s&ab\\_channel=UrgenciasyEmergenciasGuardianesDeVida](https://www.youtube.com/watch?v=ozK65IW9T0s&ab_channel=UrgenciasyEmergenciasGuardianesDeVida)

2. Realiza un resumen de cada video

3. Observa la infografía y redacta un párrafo sobre los beneficios del ejercicio



4. Responde

CUESTIONES:


1

Escribe cuales son para ti los efectos más importantes de la actividad física sobre el corazón y el sistema circulatorio.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




2

¿ Por qué con el ejercicio tenemos menos necesidad de fumar ?.

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3

Enumera 3 enfermedades que conozcas y que se pueden prevenir con la práctica de ejercicio físico.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


4

¿ Crees que la actividad física puede influir en tu estado de ánimo ?.  
 ¿ Por qué?.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



5. ¿Cómo podemos conocer y controlar la intensidad a la cual debemos trabajar durante la práctica de ejercicio físico?

La respuesta es muy sencilla, contando los latidos del corazón.

**¿CUÁNDO DEBE REALIZARSE?**

Durante la fase de trabajo o al finalizar esta

**¿COMÓ Y DONDÉ?**

Con el dedo índice y corazón, presionando en el cuello, sobre la arteria carótida, en la muñeca, sobre el surco radial ó con la mano sobre el corazón.

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

Lo más cómodo y eficaz es tomarlas en 15'' y multiplicar por 4, para referirlas a pulsaciones por minuto. También se pueden tomar en 6'' y multiplicar por 10 si tienes experiencia y deseas realizar un cálculo rápido.

### ¿PARA QUÉ?

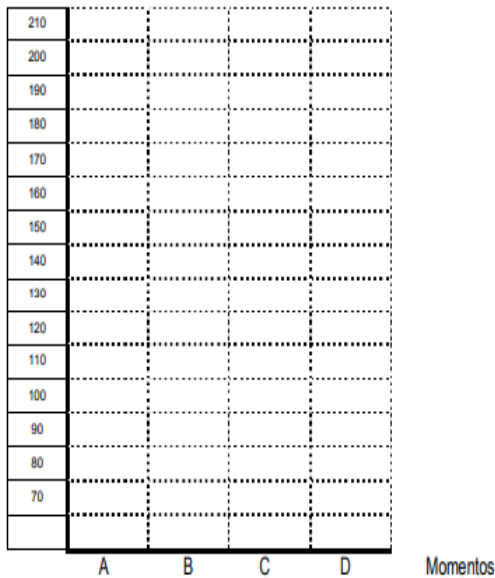
Conocer los valores del pulso durante la actividad física nos va a permitir saber si la intensidad con la que realizo el ejercicio físico es correcta.

### CUESTIONES:

- 1.- Anota tus pulsaciones al terminar la actividad física en tu ficha personal de control de la intensidad del esfuerzo de la página 6.
- 2.- Para que nos tomamos las pulsaciones durante la práctica de ejercicio físico?
- 3.- ¿En cuánto tiempo es recomendable tomarse las pulsaciones?
- 4.- ¿Cómo y dónde debemos tomarnos las pulsaciones?
5. Completa la siguiente tabla de pulsaciones

	Pulsaciones en 15''	Pulsaciones en 1'	Momento
A			Antes del calentamiento
B			Al finalizar el calentamiento
C			Pulsaciones después de la parte principal
D			Pulsaciones después de la vuelta a la calma

7. Realiza la gráfica con las pulsaciones por minuto del cuadro anterior.



8. ¿Qué trayectoria describe la gráfica?

9. ¿Por qué primero sube y luego baja?

10. ¿En qué momento has tenido las pulsaciones más altas y más bajas? ¿Por qué?

11. ¿En qué parte del cuerpo notas mejor tu pulso en reposo?

### ACTIVIDAD DE SINTESIS

Diseñar una rutina saludable para una semana, considerando;

- ✓ La alimentación
- ✓ El deporte
- ✓ Descanso