

¿Qué sabemos?

El arte de planear qué comer

Otras fuentes

Para tener un amplio panorama sobre la alimentación saludable, consulta el documento de la página web de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).
www.esant.mx/ecsecb1-010

Actividad

A Julia y Noemí les gusta mucho el deporte y el diseño de modas. Por ello, se han dado cuenta que tanto los deportistas como los modelos tienen dietas específicas. Mientras platicaban con su tío, que es jugador de fútbol americano, supieron que hay diferentes nutrimentos y que todas las personas los requieren en diferentes cantidades, en función de su actividad física y su edad.

Pero ¿qué es una dieta?, ¿para qué sirve?, ¿es necesaria?, ¿qué son los nutrimentos?, ¿cuáles son?, ¿están relacionados con el sobrepeso? Si es así, ¿de qué manera? Tener una dieta ¿impedirá la obesidad? ¿Son lo mismo el sobrepeso y la obesidad? ¿Qué los causa? ¿Cómo se pueden prevenir? Responde estas preguntas y compártelas con un compañero.

Posteriormente, escribe qué entiendes por cada uno de los conceptos de la tabla y palomea el tipo de nutrimentos que posee cada alimento (sigue el ejemplo).

Nutrimento	Proteínas	Grasas	Azúcares	Vitaminas	Fibra	Minerales
Definición						
Pollo	✓	✓		✓		✓
Pescado						
Zanahorias						
Leche						
Huevos						
Naranjas						
Espinacas						

Cuando todos terminen, comenten en sesión grupal y con su profesor todas sus respuestas.

¿Qué estamos aprendiendo?

Figura 1.30

La dieta se refiere a la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen en un día.



Es importante aclarar que la dieta no es algo que hacen solo las personas que desean bajar de peso o los deportistas de alto rendimiento o quienes padecen una enfermedad. ¡Tú también haces dieta todos los días! Se denomina dieta al conjunto de alimentos que consumes durante todo un día, sin importar si la planeaste o no (figura 1.30).

Hacer una dieta implica generar un hábito, planear qué vamos a comer, en qué cantidad y en qué momento. Una dieta correcta debe ser:

- Inocua: que no represente riesgos para la salud debido a la presencia de microorganismos o toxinas.
- Suficiente: que incluya los nutrimentos que necesita cada persona de acuerdo con su edad y sexo.
- Equilibrada: que no predomine un solo tipo de alimento y que ninguno esté de más ni de menos.
- Completa: que contenga todos los nutrimentos que el cuerpo necesita.
- Variada: que incluya alimentos de todos los grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, así como leguminosas y alimentos de origen animal.
- Adecuada: que se adecue al presupuesto familiar y a los gustos de las personas que viven en cada región del país.



Regula la temperatura del cuerpo



75% de la composición del cerebro



Ayuda a llevar nutrimentos y oxígeno a las células



Conforma 83% de la sangre



Ayuda a convertir los alimentos en energía



Conforma 22% de los huesos



Amortigua las articulaciones



Conforma 75% de los músculos

Figura 1.31 Algunas de las funciones del agua en nuestro cuerpo.

Actividad

Investiga cuál es una dieta que cumple con las características requeridas para que goces de buena salud y luego analiza lo que comiste ayer y verifica si cumple con todas las características señaladas. ¿Con cuáles sí cumple? ¿Con cuáles no? ¿Qué requieres hacer para tener una dieta correcta? ¿Por qué necesitas tener una dieta correcta? Con la ayuda del profesor, compara tus respuestas con las de tus compañeros y elaboren una conclusión acerca de lo que deben cambiar.

La alimentación inadecuada se considera un factor de riesgo para la vida humana. Si se suma a las características genéticas de una persona, puede favorecer la aparición de diversas enfermedades y padecimientos.

Otro factor de riesgo es el estilo de vida sedentario. Este incluye poca actividad física, lo que puede desencadenar sobrepeso y obesidad, así como enfermedades derivadas de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares), como ataques al corazón, trombosis, **embolias** y **accidentes vasculares cerebrales**, y otros padecimientos crónicos.

En cambio, las personas que realizan actividad física disfrutan de una mayor calidad y esperanza de vida, cuentan con un mejor estado de ánimo y confianza en sí mismos y tienen, en general, un mayor bienestar psicológico. Esto debe combinarse con otro ingrediente: el consumo de agua.

¿Qué tan necesaria es el agua en la dieta? Hay varios motivos por los que el agua es indispensable. En la figura 1.31 encontrarás algunas funciones, pero busca más para que expliques por qué es necesario consumir agua simple potable.

El consumo de agua simple potable es vital; de hecho, la vida sería imposible sin este líquido, que resulta esencial en todos los **procesos metabólicos** de tu cuerpo, como la respiración, la digestión, el movimiento, la regulación de la temperatura corporal, etcétera.

Glosario

embolia. Obstrucción de una arteria o vena producida por una gota de grasa, una burbuja de aire o un coágulo de sangre.

accidente vascular cerebral. Sucede cuando se detiene el flujo de sangre a una parte del cerebro impidiendo que las células reciban nutrientes y oxígeno.

proceso metabólico. Proceso en que se descomponen moléculas complejas en otras más simples o se elaboran moléculas más grandes a partir de moléculas sencillas, con el fin de que las células y los organismos puedan hacer sus funciones vitales.

Una guía para planear tu comida

La manera en que cada persona combina los alimentos para conformar su dieta está determinada por diversos factores: económicos, culturales, sociales e, incluso, religiosos. Por eso existen muchísimas dietas, que son variables entre los países, entre las regiones, entre las comunidades y entre las personas. No obstante, una dieta debe permitir la realización de las actividades habituales de una persona (caminar, trabajar, tener actividad física...), así como mantener un excelente estado de salud.

Una dieta saludable debe aportar los nutrimentos y la energía necesarios, prevenir la aparición de enfermedades, incluir alimentos familiares para quien la consume y ser agradable a los sentidos. Por estas características es importante que los mexicanos podamos contar con el Plato del bien comer. El Plato del bien comer es una guía visual especialmente creada para los mexicanos y es un elemento bastante útil para planificar una dieta correcta mostrando los diferentes grupos de alimentos que hay y cómo se pueden combinar. ¡Analicémoslo!

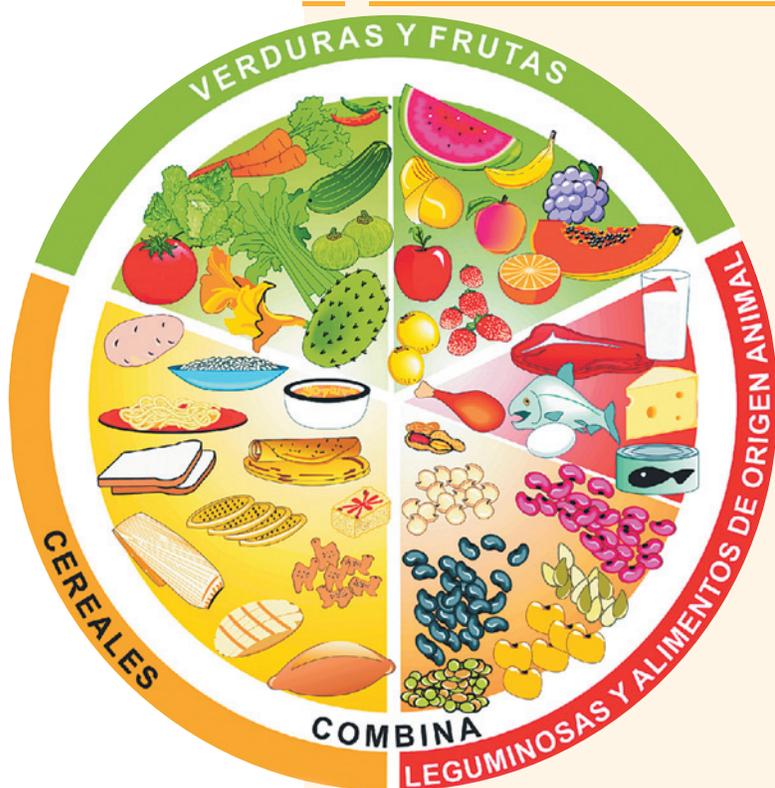


Figura 1.32

El Plato del bien comer, una guía visual hecha para la alimentación de los mexicanos.

El Plato del bien comer incluye tres grupos alimenticios y muestra las proporciones adecuadas para la población mexicana (un tercio de cada uno). Los especialistas recomiendan que consumas alimentos cinco veces al día (desayuno, comida, cena y dos refrigerios entre cada alimento fuerte), pues de esta manera tu cuerpo obtiene nutrimentos constantemente para realizar todas sus funciones vitales.

Además, es importante que consumas alimentos de los tres grupos en el desayuno, en la comida y en la cena; debes ingerir pocas grasas, aceites, azúcar y sal, pues vienen naturalmente en los alimentos, por eso no están dibujados en el Plato del bien comer.

Actividad

Integren parejas para resolver la actividad. Observen la figura 1.32 y respondan:

- ¿Qué grandes grupos de alimentos pueden ver? ¿Reconocen los que constituyen cada grupo? ¿Suelen consumirlos todos por igual? ¿Por qué?
- ¿Qué significa la palabra *combina* que está en la mitad del plato?
- ¿Por qué esta información se presenta a manera de plato?
- ¿Cómo puedes utilizarlos para planear una dieta saludable?

Cuando concluyan el análisis, comenten sus respuestas en grupo con ayuda del profesor, identifiquen posibles errores y corrijanlos.

Todos los alimentos nos proporcionan los nutrimentos que requerimos para estar sanos, por eso es muy importante consumir gran variedad de ellos. Además, los alimentos nos dan **calorías**, que son la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades.

Glosario

caloría (cal). Unidad de energía térmica que equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua.

Actividad

En parejas completen la tabla 1.6 y hagan lo que se pide.

- Ubiquen los nutrimentos en los grupos del Plato del bien comer e investiguen qué pasa si alguno falta en la dieta. Indaguen la función de los minerales que faltan de describir. Su profesor organizará la presentación de resultados.
- Analicen si se hallan todos los nutrimentos en su dieta y, si falta alguno, expliquen las razones. Finalmente, discutan si tienen una dieta correcta y, si no, qué cambios podrían hacer.

Tabla 1.6. Tipos de nutrimentos y alimentos que los contienen

Nutrimentos. Beneficios	Alimentos que los contienen
Proteínas. Son la base principal de los músculos. Ayudan en la producción y reparación de nuevas células. Son esenciales para el crecimiento. Contribuyen a evitar infecciones y enfermedades.	
Grasas. Indispensables para construir membranas celulares y para fabricar hormonas, son reservas de energía, mejoran el funcionamiento de las neuronas y ayudan a que el cuerpo absorba las vitaminas A, E y K.	
Carbohidratos o glúcidos. Proveen al cuerpo de energía inmediata para que el cuerpo realice sus funciones vitales.	
Vitaminas. Son necesarias para la formación de células de la sangre, de tejidos, de hormonas, y para regular varias funciones del cuerpo: la A, favorece la visión y el crecimiento; el complejo B (ocho distintas) ayuda en el metabolismo de las proteínas, en la formación de los glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central; la C refuerza las defensas del organismo y disminuye el envejecimiento; la D fija el calcio en los huesos; la E impide que la sangre se coagule y facilita su circulación; la K ayuda a la coagulación de la sangre.	
Minerales (hierro, calcio, zinc, sodio, potasio, fósforo, magnesio, manganeso, flúor, yodo, azufre, cloro, selenio, cobalto). Algunos forman parte de la estructura del cuerpo, pero otros regulan funciones como la coagulación de la sangre o la contracción de los músculos.	
Hierro. Permite a los glóbulos rojos de la sangre capturar y transportar el oxígeno a diversos tejidos y órganos del cuerpo para asegurar la generación de moléculas energéticas dentro de las células.	
Calcio. Es vital para el desarrollo muscular, óseo y endocrino.	
Zinc. Se utiliza para sintetizar o construir ácidos nucleicos y proteínas. Importante para el crecimiento, la mineralización de los huesos y la maduración sexual.	

¿Cuánta energía necesitas?

Janet tiene trece años. Nada todos los días, se entrena con vigor y es muy responsable en la escuela. Pero durante las dos semanas recientes se ha sentido muy cansada y con sueño. Ha preferido dormir un rato más en lugar de desayunar. ¿Qué le pasa? ¿Te ha sucedido algo semejante? ¿Qué has sentido?

Reflexiona al respecto y, si lo deseas, comenta con un compañero la situación de Janet y si te ha sucedido algo similar. ¿A qué puede deberse? ¿Qué puedes hacer para resolverlo?

De acuerdo con su sexo, talla, edad y actividad física, cada persona tiene requerimientos diferentes de calorías. Si consume más de las que gasta al día (ver tabla 1.7), corre el riesgo de padecer obesidad; por el contrario, si ingiere menos, se debilitará y puede padecer agotamiento.

Tabla 1.7. Gasto calórico por treinta minutos de actividad para un adolescente de cincuenta kilos

	Actividad	Gasto calórico
Sedentaria	Dormir o estar recostado	26
	Ver televisión o jugar videojuegos	27
	Estudiar	30
	Platicar de pie	44
	Comer	45
	Lavar platos	56
	Pasear	57
	Bañarse	69
	Vestirse	75
	Caminar lento	77
Moderada	Hacer la cama	86
	Trapear	98
	Lavar ropa a mano	105
	Caminar rápido	146
	Bajar escaleras	146
	Bailar vigorosamente	152
	Jugar volibol	180
Intensa	Futbol o basquetbol	210
	Correr	227
	Bicicleta rápida	250
	Natación	260
	Artes marciales	264
	Subir escaleras	381

De esta manera, los requerimientos energéticos de una persona constituyen la cantidad mínima de energía que su organismo necesita para su funcionamiento, determinadas por su actividad física, su edad y su salud.

Durante la adolescencia hay un segundo periodo intensivo de crecimiento y por eso hay requerimientos nutricionales específicos. Tú realizas muchas actividades: vas a la escuela, practicas algún deporte, juegas, caminas o corres y para todo necesitas energía.

De manera general, durante la adolescencia hay un aumento significativo del peso y de la estatura (se da el "estirón").

El aumento en la producción de hormonas hace que en las mujeres (estrógenos y progesterona) crezcan los depósitos de grasa, mientras que en los hombres (testosterona y andrógenos) se incrementen la masa muscular y la masa esquelética.

En ambos casos aumentan las necesidades energéticas, pero esto no quiere decir que deban consumirse alimentos que contienen mucha energía en poco volumen, como helados, pasteles y frituras, pues son pobres en vitaminas y minerales.

En general, los chicos adolescentes sin actividad física intensa requieren un consumo diario de 2 800 calorías, mientras que las chicas necesitan 2 200.

Actividad

Lista todas las actividades que ejecutas en una semana y el tiempo que dedicas a cada una. Con base en la tabla 1.7, calcula la cantidad de energía que requieres para llevar a cabo cada actividad. Suma el requerimiento energético por día y calcula tu promedio de gasto energético en la semana.

Analiza y responde:

- ¿Requieres todos los días la misma cantidad de energía? ¿Por qué?
- ¿Qué necesitas hacer para asegurar que cuentas con toda la energía necesaria para cumplir todas tus actividades?
- Redacta un escrito de aproximadamente media cuartilla con base en tus respuestas y preséntalo al profesor.

Después analiza las tablas y realiza lo que se solicita.

Tabla 1.8. Aporte calórico promedio por ración

Alimento	Ración	Calorías
Cereales / tubérculos	½ taza de cereal	80
Verduras	1 taza, crudas	25
Frutas	1 pieza mediana	60
Leguminosas	1 taza, cocidas	120
Leche	½ taza	150
Queso	30-40 g	150
Aceites	1 cucharadita	45

Tabla 1.9. Aporte aproximado de calorías requerido según edad y estilo de vida

Años	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
	Varón / mujer	Varón / mujer	Varón / mujer
10	1 600 / 1 400	1 800 / 1 800	2 200 / 2 000
11	1 800 / 1 600	2 000 / 1 800	2 200 / 2 000
12	1 800 / 1 600	2 200 / 2 000	2 400 / 2 200
13	2 000 / 1 600	2 200 / 2 000	2 600 / 2 200
14	2 000 / 1 800	2 400 / 2 000	2 800 / 2 400
15	2 200 / 1 800	2 600 / 1 800	3 000 / 2 400

- Registra todos los alimentos que ingieras en una semana. Calcula la cantidad de calorías que consumiste por día y por una semana, y también las que gastas.
- De acuerdo con tu edad, estatura y peso, ¿estás consumiendo la cantidad adecuada de calorías? Si no es el caso, ¿cómo lo podrías corregir?
- Retoma los resultados de la actividad de la página anterior y contrástalos con los que has obtenido con la ayuda del profesor.

¿Sobrepeso u obesidad?

Aunque se trata de términos que muchas veces se usan indistintamente, es importante que diferencies entre alimentación y nutrición. La alimentación se refiere a la selección e ingestión de carne, verduras, frutas y demás alimentos. La nutrición consiste en un conjunto de procesos que se realizan en un organismo para obtener, digerir, absorber, transportar y asimilar los nutrientes. Lo mismo sucede con los términos *sobrepeso* y *obesidad*.

Algunas personas piensan que los términos *sobrepeso* y *obesidad* son sinónimos y no saben cuándo es apropiado usar uno u otro. El sobrepeso es la condición en que una persona pesa más de lo considerado normal para su altura, edad y sexo, mientras que la obesidad es un padecimiento en el que existe un acumulamiento excesivo y generalizado de grasa corporal. Ambos estados son nocivos para la salud.

Hay dos formas de saber si tienes sobrepeso u obesidad. Determinalo con estos procedimientos de la figura 1.33.

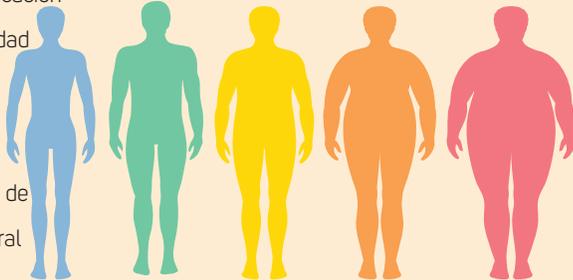
Índice de masa corporal	Mide tu cintura												
<p>Clasificación de la obesidad</p>  <p>Índice de masa corporal</p> <p>IMC = $\text{Peso} / \text{Altura}^2$</p> <p>IMC < 18.5 18.6-24.9 25-29.9 30-39.9 > 40</p> <p>OMS Bajo peso Ideal Sobrepeso Obesidad Obesidad mórbida</p> <p>Equivalencia para determinar el tipo de peso en función del índice de masa corporal.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mujeres</th> <th>Hombres</th> <th>Riesgo para la salud *</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Menos de 80 cm</td> <td>Menos de 94 cm</td> <td>Normal</td> </tr> <tr> <td>Entre 80 y 88 cm</td> <td>Entre 94 y 102 cm</td> <td>Riesgo alto</td> </tr> <tr> <td>Más de 88 cm</td> <td>Más de 102 cm</td> <td>Riesgo muy alto</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardiaco y cerebral</p> <p>Tabla para determinar el riesgo para la salud en función de la medida de la cintura.</p>	Mujeres	Hombres	Riesgo para la salud *	Menos de 80 cm	Menos de 94 cm	Normal	Entre 80 y 88 cm	Entre 94 y 102 cm	Riesgo alto	Más de 88 cm	Más de 102 cm	Riesgo muy alto
Mujeres	Hombres	Riesgo para la salud *											
Menos de 80 cm	Menos de 94 cm	Normal											
Entre 80 y 88 cm	Entre 94 y 102 cm	Riesgo alto											
Más de 88 cm	Más de 102 cm	Riesgo muy alto											
<p>Si una persona tiene un peso de 68 kg y mide 1.75 m:</p> $\text{IMC} = \frac{68 \text{ kg}}{1.75 \text{ m} \times 1.75 \text{ m}} = 22.2$ <p>Por tanto, se encuentra en su peso ideal.</p>	<p>Si una mujer tiene 88 cm o más en el contorno de su cintura, tiene obesidad. Si un hombre tiene 95 cm o más en el contorno de su cintura, tiene obesidad.</p>												
<p>Calcula tu IMC y determina tu estado de salud.</p>	<p>Coloca la medida del contorno de tu cintura y determina tu estado de salud.</p>												

Figura 1.33

Medir tu índice de masa corporal y tu cintura puede ayudarte a proteger tu salud.

El sobrepeso y la obesidad no son los únicos problemas asociados con una inadecuada alimentación; también hay diversos trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, o ciertas enfermedades como la diabetes, la desnutrición, el cólera, la ascariasis, la salmonelosis y la anemia.

Actividad

Realiza lo siguiente:

- Formen equipos de trabajo y cada uno elija un tema: sobrepeso, obesidad, diabetes, anemia, desnutrición, anorexia y bulimia. Investiguen causas, síntomas, tratamiento, incidencia de la enfermedad en México y cómo prevenirlas.
- Extraigan las ideas principales y explíquenlas con sus palabras. Organícenlas de lo general a lo particular.
- Preparen un cuadro sinóptico y preséntenlo a sus compañeros. Utilicen imágenes (dibujadas o impresas) y colores, eviten leer las láminas durante la presentación y hablen con voz clara y fuerte.

Los hábitos alimentarios son producto de nuestros valores familiares, de nuestra cultura, de los recursos económicos que poseemos y de la región donde vivimos, pero no siempre son saludables. Revisa los tuyos y, si es necesario, modifícalos.

Actividad

Lee el texto.

La Encuesta Nacional de Salud 2016 arrojó estos datos sobre el sobrepeso y la obesidad en niños, adolescentes y adultos de ambos sexos en el país:

- En mujeres, en los tres grupos de edad, ambos problemas aumentaron en relación con 2012.
- En hombres adultos aumentaron sobrepeso y obesidad en zonas rurales, que era de 61.1% en 2012 y en 2016 de 67.5%. En zonas urbanas es alta: 69.9%.

Niños de 5 a 11 años: Tres de cada diez padecen sobrepeso u obesidad (33.2%), mientras que en 2012 el porcentaje fue de 34.4%, es decir, bajó.

Adolescentes de 12 a 19 años: Cuatro de cada diez tienen sobrepeso u obesidad (36.3%). En 2012 la cifra era 34.9%. Aumentó.

Fuentes: M. Hernández, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016: Resultados ponderados*. [Presentación] Instituto Nacional de Salud Pública. 14 de diciembre de 2016. Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Informe final de resultados*.

En grupos de tres y con la asesoría del maestro contesten. Al finalizar, contrasten sus respuestas con el resto de los equipos y concluyan.

1. ¿Por qué aumentaron el sobrepeso y la obesidad?
2. ¿Por qué el aumento del sobrepeso es mayor a medida que aumenta la edad?
3. ¿Puede influir en el problema de la obesidad el hecho de que se trate de mujeres o de hombres? Expliquen.

Hábitos nocivos, ¡a modificarlos!

El sobrepeso y la obesidad son tan comunes en nuestra cultura que ya los consideramos como algo normal. Utilizando los métodos que has aprendido hasta ahora, puedes determinar si cada miembro de tu familia padece sobrepeso u obesidad. Reflexiona: ¿Son el sobrepeso y la obesidad problemas en mi familia? ¿Por qué? Si respondiste afirmativamente, ¿qué hábitos lo están provocando?

¿Qué podemos hacer para modificar esa situación? Si no es un problema, ¿qué hacen como familia para mantener un cuerpo saludable? Mantén en el ámbito privado los resultados de tu reflexión.

Una forma de empezar a combatir el sobrepeso y la obesidad es entender qué son las calorías y cómo se relacionan con el sobrepeso y la obesidad.

Las calorías son unidades energéticas que ingresan a tu cuerpo a través de los alimentos, y las utilizas como la gasolina de un auto para realizar tus actividades. Si consumes más calorías de las que utilizas, aumentarás de peso; de lo contrario, si utilizas más de las que ingieres, adelgazarás.

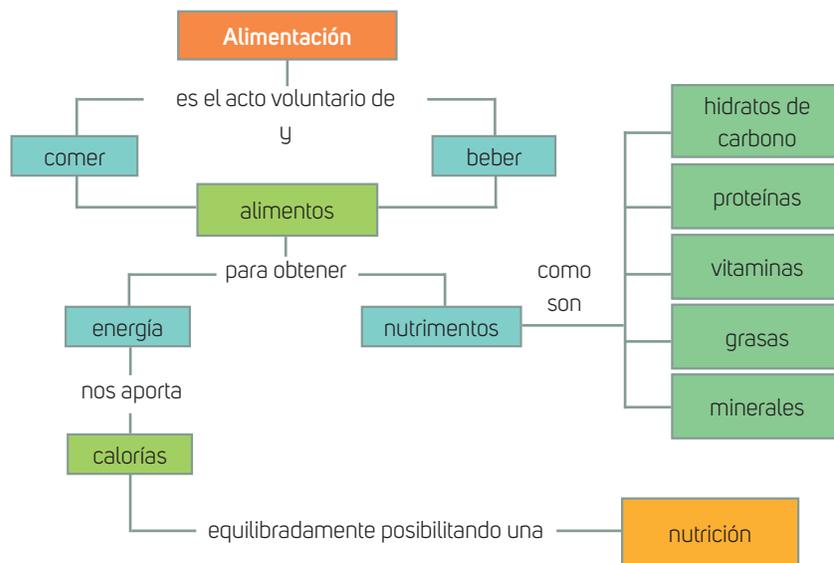


Figura 1.34
Ejemplo de mapa conceptual.

Los alimentos contienen calorías y la cantidad de estos componentes energéticos es variable de acuerdo con el tipo de nutrimento que las contiene: proteínas, carbohidratos y grasas. La cantidad calórica que cada persona requiere está determinada por factores diversos como edad, sexo, peso corporal y tipo de actividades que realiza (figura 1.34).

Actividad

Utiliza la información de las tablas que se encuentran a continuación, calcula el número de calorías que necesitan consumir, de acuerdo con su edad, sexo y peso, todos los integrantes de tu familia y determina si están consumiendo una mayor cantidad de la requerida. Si es el caso, discutan juntos cómo se puede remediar esta situación.

Tabla 1.10. Calorías que contienen distintos nutrimentos

Tipo de nutrimento	Calorías por gramo
Proteínas	4 cal
Carbohidratos	4 cal
Grasas	9 cal

Tabla 1.11. Requerimientos calóricos diarios

Edad	Peso*
Mujeres 13-15 años	53 cal por kg de peso
Mujeres 16-20 años	51 cal por kg de peso
Hombres 13-15 años	68 cal por kg de peso
Hombres 16-20 años	66 cal por kg de peso

*Agregar 10% si se hace ejercicio moderado.

Los profesionales de la química usan una frase: "La dosis es el veneno" para referirse a que no hay sustancias buenas ni perjudiciales, sino que es la cantidad la que produce efectos. Con las calorías ocurre que, al ingerirlas en exceso, se produce sobrepeso y obesidad.

En la actualidad, México es uno de los países con más altas tasas de sobrepeso y obesidad. Se calcula que 70% de la población mexicana posee alguno de estos dos problemas.

Según los expertos, es probable que el sobrepeso y la obesidad, cuando se manifiestan en la infancia, persistan en la adolescencia y, si no se tratan a tiempo, en la edad adulta.

Los países en vías de desarrollo enfrentan un problema doble, ya que a pesar de que la mayoría de la población padece sobrepeso debido al consumo alto de calorías, tiene también desnutrición, porque los alimentos que consumen son pobres en nutrimentos (figura 1.35).

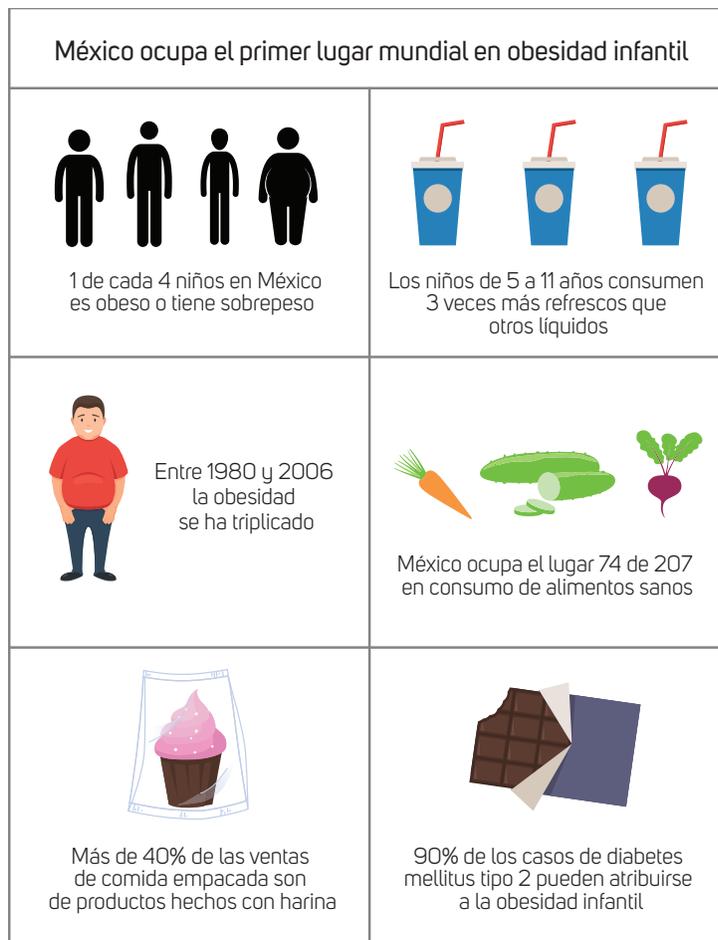


Figura 1.35
Algunas causas del sobrepeso y la obesidad en México.

Actividad

Con la asesoría del profesor, realiza una investigación. Determina:

- ¿Cuánto le cuesta al sector salud el tratamiento de enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad?
- ¿Cómo podemos modificar esta situación? ¿Qué debemos hacer?

Concentra esta información en una presentación digital o un cartel. Asegúrate de agregar estadísticas. Comparte con tus familiares y compañeros y pide su opinión.

La fórmula infalible

Actividad

Retoma las opiniones de tus familiares y compañeros. Llévalas a clase y comenten en tercias lo que encontraron. Establezcan qué es posible hacer para prevenir el problema de la obesidad y el sobrepeso en en su localidad; después coméntenlo en sesión grupal y lleguen a conclusiones, con la coordinación del profesor.

Después de todo lo que hemos revisado, parece claro que las causas del sobrepeso y la obesidad se relacionan con inadecuados hábitos y con ingerir más calorías que las que empleamos en nuestras actividades cotidianas. Por ello, resulta de gran importancia modificar nuestros patrones nocivos. La siguiente fórmula es infalible y seguramente podrá ayudarte (figura 1.36).

Alimentación sana + ejercicio + agua + descanso = Salud



Figura 1.36

La fórmula para tener una buena salud se compone de pocos ingredientes.

Actividad

Investiga y completa la tabla 1.12. Explica por qué cada elemento ayuda a mantener la salud. Utiliza fuentes confiables.

Tabla 1.12. Elementos que ayudan a mantener la salud

Elemento	¿Cómo debe ser?	¿Cómo ayuda a conservar la salud?
Alimentación sana		
Ejercicio		
Agua		
Descanso		

Compara tus respuestas en sesión grupal y completa si algo te hace falta.



Realiza lo que se solicita.

Organiza una campaña para combatir el sobrepeso y la obesidad. Puede constar de dos partes con base en los siguientes pasos.

Parte I. Modifico mis hábitos

El documento “Estrategia. 5 Pasos para la salud escolar”, que puedes obtener aquí: www.esant.mx/ec-secb1-011, incluye algunas de las siguientes recomendaciones, a las que sumamos algo de lo que hemos estudiado en esta secuencia. Explica con tus palabras qué significa cada paso.

Parte II. Campaña comunitaria

1. Integren cuartetas para trabajar esta actividad.
2. Utilizando las ideas de todas las actividades de esta secuencia didáctica, realicen un decálogo (una lista de diez acciones) que represente cómo deberíamos alimentarnos para estar saludables.
3. Posteriormente, diseñen carteles en los que muestren en qué consiste cada acción propuesta en el decálogo.
4. Soliciten permiso para colocar los carteles en su colegio y organicen pláticas informativas para toda la comunidad escolar.
5. Verifiquen qué cambios pueden implementar en la tienda escolar para que se ofrezcan alimentos más saludables.
6. Diseñen actividades físicas divertidas para que las realicen en sus recesos. Pueden ser torneos deportivos o juegos tradicionales.
7. Implementen todas estas acciones en el colegio y, después de un tiempo considerable (tres semanas, por ejemplo), evalúen el impacto de su campaña.
8. Con la ayuda de su profesor, diseñen una encuesta y aplíquenla a distintas personas de la comunidad. Analicen los resultados y, con base en los comentarios de sus compañeros, vean si hay algo que pueda mejorarse.

En caso de que sí, apliquen los cambios y continúen con la implementación de las acciones, por lo menos durante dos meses. Solo así podrán incorporarse los nuevos hábitos en los miembros de la comunidad escolar.

Paso 1. Actívate

Paso 2. Toma agua simple potable

Paso 3. Utiliza el Plato del bien comer

Paso 4. Mídete

Paso 5. Comparte

Aprendo mejor

Al diseñar una encuesta, cuida que las preguntas sean breves y específicas (que solo se refieran a una idea). Si te interesa captar aspectos sutiles del problema que investigas, evita utilizar preguntas cuya respuesta sea “sí” o “no”.