

# Cómo evitar sobrepeso y obesidad

## 1. Lee en forma individual.

¿Qué piensas cuando escuchas la palabra dieta? Seguramente que alguna persona hará cambios estrictos en su manera de comer con la finalidad de bajar de peso, y por tanto comerá pequeñas cantidades de alimentos y de un solo tipo: ¡verduras! “Ponerse a dieta” o “estar a dieta” es una forma de decir que estamos cambiando nuestros hábitos alimentarios; sin embargo, es algo distinto. La dieta es el conjunto de alimentos que consumimos todos los días.

Alimentarse no solo significa comer, sino hacerlo correctamente para que nuestro cuerpo obtenga los nutrimentos y la energía que necesita. También es importante disfrutar de comidas preparadas de acuerdo con nuestros gustos y cultura.

Cada persona es diferente, por lo que su dieta no puede ser la misma para todos, pues depende de la edad, peso, sexo y de la actividad física que hagamos durante el día.



## 2. En pareja analicen y respondan en sus cuadernos.

- ¿Qué alimentos componen su dieta? Enlisten qué comen cada día. ¿Consideran que su dieta es adecuada? ¿Por qué?
- ¿Qué características debe tener una dieta para ser correcta?
- ¿Qué ocurre cuando no seguimos una dieta correcta?
- Estas niñas harán un trabajo escolar y estarán sentadas algunas horas de la tarde durante una semana, ¿qué tipo de alimentos debe consumir cada una?, ¿se deben alimentar igual?, ¿por qué?

La dieta de los mexicanos incluye gran variedad de alimentos.





## Tipos de nutrimentos

No solo nos alimentamos para calmar el hambre, también para nutrirnos, aunque esto no sea muy evidente. De los alimentos obtenemos los **nutrimentos** que nos proporcionan la materia y energía requeridas por nuestro organismo para funcionar de manera adecuada.

Un nutrimento es una sustancia química específica que participa en los distintos procesos que ocurren en nuestro cuerpo como los carbohidratos, las vitaminas, los minerales, lípidos (grasas) y las proteínas. Existe una gran variedad de alimentos que se consumen en todo el mundo y cada uno tiene distintos nutrimentos en diferente proporción. Con base en esto es posible organizarlos en grupos. Observa la tabla 2.6.

**Tabla 2.6 Tipos de nutrimentos**

Nutrimento	Función	Alimentos que los contienen
Carbohidratos (o hidratos de carbono)	Son la principal fuente de energía del organismo.	Tortillas, arroz, galletas, palomitas, papas, pan, sopa de pasta, elotes, etcétera.
Proteínas	Actúan en procesos vitales. Construyen y reparan los tejidos del cuerpo; son las encargadas de las defensas del cuerpo.	Pescado, pollo, queso, carne de res o cerdo, huevo, ejotes, berro, espárragos, espinacas, brócoli.
Lípidos	Son fuente de energía y esenciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos. Forman parte de las membranas celulares. Ayudan a regular la temperatura del cuerpo.	Aceites, mantequilla, manteca, cacahuete, nuez, aguacate.
Vitaminas	Son sustancias que participan en diferentes procesos metabólicos.	Frutas, verduras, pollo, pescado.
Minerales	Construyen y mantienen huesos y dientes sanos. Están involucrados en la contracción muscular.	Frutas, almendras, nuez, carnes rojas y verduras.

### ACTIVIDAD

- En la actividad de entrada de la secuencia enlistaste los alimentos que constituyen tu dieta. Clasifícalos en función de la tabla; por ejemplo, si consumes tortillas, anótalas en los carbohidratos.
- Haz una tabla como ésta en tu cuaderno.

Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Vitaminas	Minerales
Tortilla	Carne de cerdo	Mantequilla	Naranja	Frijoles

- ¿Cuál es el grupo de alimentos que más consumes? Conserva esta información para una actividad posterior.

## Dieta correcta

La dieta comprende los alimentos que se consumen en un día. Ahora que ya sabes que éstos contienen ciertos nutrimentos, es necesario tener información sobre sus valores nutricionales, es decir, conocer qué tipo de nutrimentos y la cantidad de energía que nos aportan. Esta información nos permite organizar nuestra alimentación para obtener de los alimentos los beneficios que nuestro cuerpo requiere.

Si bien en muchos casos la dieta diaria puede cubrir nuestros principales requerimientos nutricionales, puede descuidar otros; llevar una dieta correcta nos permitirá cubrir las necesidades de cada etapa de la vida en las proporciones adecuadas según la edad, sexo y actividad física. Por ejemplo, la dieta de un niño de cinco años no es la misma que la de un joven de 20.

En México existe una guía de alimentación llamada Plato del Bien Comer que proporciona información importante para tener una dieta completa, equilibrada, suficiente, higiénica y variada, es decir, una dieta correcta (figura 2.10).

En el Plato del Bien Comer, los grupos de alimentos se consideran indispensables y se organizan en tres grupos.

Por otra parte, el Plato del Bien Comer nos da una idea de la cantidad de alimentos que debemos consumir de cada grupo. Observa las divisiones del plato, ¿cuál es la de mayor tamaño?

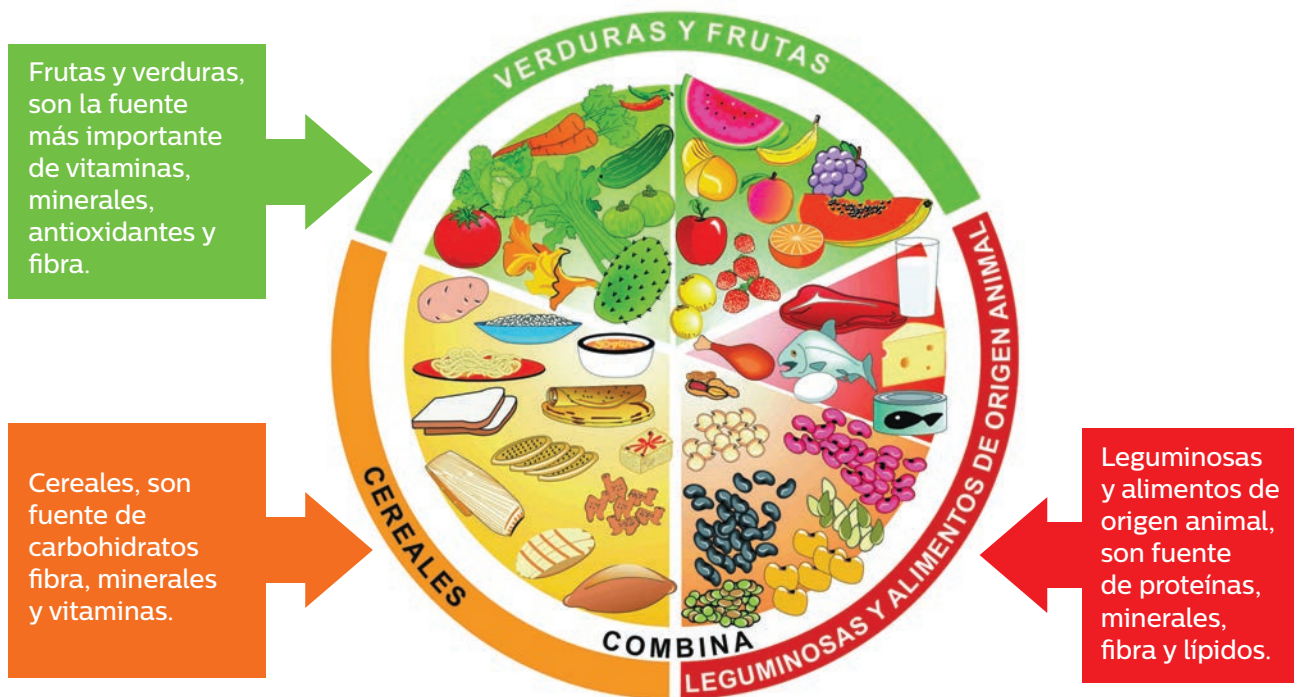


Figura 2.10 Esquema que representa el Plato del Bien Comer.

### APOYO PARA EL APRENDIZAJE

El Plato del Bien Comer es una guía de alimentación diseñada por la Secretaría de Salud especialmente para la población mexicana de acuerdo con nuestros recursos alimentarios. La pirámide alimentaria es para la población europea y estadounidense, por lo que ya no se aplica en nuestro país.

## ACTIVIDAD

1. **Analiza el esquema del Plato del Bien Comer y responde.**
  - a. Alimentos que se deben consumir en menor cantidad. \_\_\_\_\_
  - b. Alimentos que se deben consumir en mayor cantidad. \_\_\_\_\_
  - c. Alimentos que se deben combinar. \_\_\_\_\_
2. **Completa, con base en la actividad de la página 108 el siguiente texto:**  
Para que mi dieta sea correcta, debo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. **Con base en lo que escribiste, ¿llevas una dieta correcta? Comenta tu texto con el grupo y analicen cuántos compañeros llevan una dieta correcta.**
4. **Comenten las causas de por qué su dieta no es correcta, si es el caso, y cómo pueden cambiarla.**

### APOYO PARA EL APRENDIZAJE

En la siguiente liga consulta la *Guía de alimentos para la población mexicana*, donde encontrarás información nutrimental de los grupos alimenticios. [goo.gl/ZCBshR](http://goo.gl/ZCBshR) (Consulta: 7 de noviembre de 2017).



Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Tabla de porciones y raciones. Disponible en: [goo.gl/GSvHY8](http://goo.gl/GSvHY8) (Consulta: 16 de octubre de 2017).



## ¿Cuánto es mucho o cuánto es poco?

Una referencia para calcular la cantidad aproximada de alimentos que se deben consumir se muestra la tabla 2.7.

Tabla 2.7 Tamaño de las porciones de los alimentos		
Alimento	Tamaño de la porción	Porción en medida casera
Fruta	 Un puño	1 taza o 240 mL
Verdura	 Dos palmas juntas	1 taza o 240 mL
Pasta, arroz, lenteja, avena, frijol, haba	 Una palma ahuecada	1/2 taza o 120 mL
Bebida fría o caliente	 Un puño	1 taza o 240 mL
Carne cocida: pollo, pescado, pulpa de res o cerdo, ternera, atún, sardina	 Una palma extendida	90 gramos
Aceite, mantequilla, mayonesa, crema, azúcar, miel, piloncillo	 Un pulgar	1 cucharadita

## ACTIVIDAD

1. Con la lista elaborada en la actividad de la página 108, calcula el número de porciones que consumes de cada alimento. Completa la tabla que ya hiciste.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Vitaminas	Minerales
Ejemplos	Tortillas				
Porciones	4				

- a. ¿Cómo consideras que es tu consumo de estos alimentos?
2. Explica las causas y posibles cambios que harías si tu dieta no se ajusta al Plato del Bien Comer. Escríbelo en una hoja y consérvalo como evidencia de aprendizaje.

## Consejos para una alimentación correcta

Ya estudiaste que cuidar la cantidad y variedad de los alimentos que consumimos, así como la práctica de actividades físicas son muy importantes para mantener la salud en estado óptimo, pero hay otros elementos que deben considerarse para lograr la mejor alimentación posible, entre otros:

- › Incluir diariamente todos los grupos de alimentos.
- › Consumir tres comidas completas y dos refrigerios.
- › Desayunar por la mañana, antes de iniciar las actividades cotidianas.
- › Consumir alimentos frescos, evitar los industrializados.
- › Evitar el consumo excesivo de sal.
- › Consumir de seis a ocho vasos de agua simple al día.
- › Preparar los alimentos y bebidas con higiene y lavarse las manos antes de cada comida.

## Dieta correcta y actividad física

Los alimentos proporcionan nutrimentos y éstos a su vez los materiales que forman nuestro cuerpo y energía. La forma de medir la energía de los alimentos es mediante una unidad de medida llamada **kilocaloría**, y la cantidad de kilocalorías que aporta cada tipo de alimento es diferente, por esta razón algunos deben consumirse en menor cantidad.

Por otra parte, la cantidad de energía que requiere cada persona es diferente, pues depende de la edad, sexo, peso y la **actividad física** que desarrolla durante el día. Así, las personas que efectúan menor actividad física necesitan menos calorías; por el contrario, quienes desempeñan algún trabajo pesado o hacen ejercicio de manera regular, necesitan mayor cantidad. Las calorías que consumimos más las que tenemos almacenadas nos permiten mover, respirar, que el corazón lata, etcétera.

## #CONVIVO

No siempre es posible tener una dieta correcta debido a las condiciones sociales y económicas de las personas, o porque el lugar donde vivimos no cuenta con amplia variedad de alimentos. Si no es posible consumir carne diariamente, puede aumentarse el consumo de cereales y leguminosas, lo que hace factible equilibrar la cantidad de proteínas y agrega minerales a la dieta.

## GLOSARIO

**kilocaloría.** Es una medida de energía que equivale a 1000 calorías. Su símbolo es kcal. En nutrición se usa como sinónimo de caloría. En este libro nos referiremos a kcal como contenido energético de los alimentos.

**actividad física.** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiera más energía que estar en reposo.



## APOYO PARA EL APRENDIZAJE

Imagina que normalmente consumes 3 200 kilocalorías, pero tu consumo debe ser de 1 980 al día, y no haces ejercicio, ¿qué le pasará a tu cuerpo?

## APOYO PARA EL APRENDIZAJE

Te recomendamos leer el libro de Vargas, Laura. *Mantente saludable: un plan personal*. SEP/ABDO Producciones, México, 2012, que se encuentra en tu biblioteca escolar.

Si las kilocalorías consumidas no se gastan, se almacenan en forma de grasa en el cuerpo generando obesidad y sobrepeso. La cantidad de actividad física que efectúa una persona se clasifica en tres niveles:

- › **Ligera:** no practica ningún deporte, está sentado o de pie gran parte del día. Estas personas requieren de 1 200 a 1 500 kilocalorías durante el día.
- › **Moderada:** pasan poco tiempo sentados, combinan labores domésticas con ejercicio como caminar; quienes hacen este tipo de actividades necesitan alrededor de 1 800 kilocalorías al día.
- › **Intensa:** desempeñan actividades de construcción, caminan cargando objetos pesados o efectúan ejercicio intenso por más de una hora al día. Estas personas requieren cerca de 2 200 kilocalorías al día.

En la tabla 2.8 se indican las calorías consumidas en cierto tipo de actividades.

Actividad	Consumo de kilocalorías
Bailar	210
Jugar fútbol	620
Natación	420
Caminar 3 km	175
Andar en bicicleta	630
Correr a trote ligero	560

Para aumentar el gasto de energía, las personas con actividad ligera deben ejercitarse al menos 30 minutos al día; pueden caminar, andar en bicicleta, nadar, etcétera. También es recomendable disminuir el consumo de cierto grupo de alimentos. En la tabla 2.9 se indica el número de porciones de cada alimento que se requieren para cubrir las necesidades diarias de acuerdo con el nivel de actividad física.

Grupo de alimentos	Actividad ligera 1 500 kilocalorías	Actividad moderada 1 800 kilocalorías	Actividad intensa 2 200 kilocalorías
Verduras	3	4	5
Frutas	3	4	6
Cereales	7	8	9
Leguminosas	1	1	1
Alimentos de origen animal	3	4	5
Grasas	3	3	5
Azúcares	0	2	2

Fuente:  
Prevención y control de enfermedades: Nutrición. Instituto Mexicano del Seguro Social. Disponible en: [goo.gl/mZyXkR](http://goo.gl/mZyXkR) (consulta: 16 de octubre de 2017).

Tabla 2.10 Kilocalorías/día por edad

Edad (años)	Masculino	Femenino
	Kilocalorías que deben consumir al día	
8-9	2070	1830
9-10	2150	1880
10-11	2140	1910
11-12	2240	1980
12-13	2310	2150
13-14	2440	2120
14-15	2590	2160
15-16	2700	2140

Fuente: FAO/OMS/UNU. *Necesidades de energía y proteínas*. Serie Informes Técnicos. Ginebra, 1985. Disponible en: [goo.gl/T43jns](http://goo.gl/T43jns) (consulta: 16 de octubre de 2017).



## APOYO PARA EL APRENDIZAJE

En la página del IMSS encontrarás una calculadora de kilocalorías que te indica las que puedes consumir de acuerdo con tus características específicas.

[goo.gl/RW5tFT](http://goo.gl/RW5tFT)



Tabla 2.11 Cálculo de kcal por cada 100 g de porción

Arroz blanco	354	Jitomates	16
Pan de trigo blanco (empaquetado)	270	Zanahoria	37
Cereales con chocolate	358	Durazno	30
Avena	367	Fresas	27
Huevo entero	162	Limón	36
Helados de agua	139	Mandarina	40
Mermeladas con azúcar	280	Almendras	499
Pimiento	22	Leche entera	63
Brócoli	31	Queso manchego	68
Espinaca	32	Yogur con fruta	89
Lechuga	18	Atún en agua	100
Chuleta de cerdo	250	Pulpo	127
Chicharrón	544	Mayonesa	57
Pechuga de pavo	109	Tortilla	218
Mantequilla	752		

## #CONVIVO

El estilo de vida actual ha fomentado el sedentarismo en los niños y jóvenes, lo que aumenta el riesgo de padecer obesidad y sobrepeso. Estos padecimientos se convierten en un problema de salud física y emocional, pues los estereotipos actuales tienden a los cuerpos delgados. Muchos niños y adolescentes con sobrepeso son excluidos de ciertos grupos sociales, además de ser el centro de burlas. ¿Tú cómo tratas a las personas que son físicamente diferentes de ti?

## ACTIVIDAD

Para mantenerte en buen estado de salud, tanto física como mentalmente, debes practicar alguna actividad adecuada para tu edad y llevar una dieta correcta.

1. **Elabora en tu cuaderno un menú para un día según la actividad física que efectúas, incluye refrigerios. Apóyate en el Plato del Bien Comer y en las tablas 2.8, 2.9, 2.10 y 2.11.**
2. **Compara tu menú con compañeros que hacen la misma actividad física que tú. ¿En qué se parecen o son diferentes?**
3. **Explica en media cuartilla cómo debería ser la alimentación de un adolescente de tu edad y sexo. Recomienda el tipo de actividad física que debe hacer.**

### APOYO PARA EL APRENDIZAJE

El sobrepeso, la obesidad y los antecedentes de familiares con diabetes son los principales factores de riesgo para desarrollar la enfermedad.

## Consecuencias de no llevar una dieta correcta

Dos de los problemas más comunes y alarmantes en México son el sobrepeso y la obesidad, los cuales se definen como una *acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud*. Se estima que en México 4 de cada 10 adolescentes entre 12 a 19 años de edad presentan sobrepeso u obesidad, es decir, 36.3% de la población.

La principal causa del sobrepeso y la obesidad son los malos hábitos en la alimentación, así como un estilo de vida sedentario. Estas enfermedades, a largo plazo, favorecen la aparición de otras como diabetes, problemas cardiovasculares (hipertensión, infartos, altos niveles de colesterol, várices) o insuficiencia renal, entre otros. ¿Te has preguntado qué lleva a una persona a desarrollar obesidad o sobrepeso? ¿Conoces a alguien con esta enfermedad? ¿Cómo crees que se siente?

Para detectar si tenemos obesidad y sobrepeso es necesario conocer nuestro peso (o masa) y estatura y calcular el índice de masa corporal (imc), mediante la fórmula de la figura 2.11. Si conoces estos datos, calcula tu índice de masa corporal. ¿Cuál es tu condición?

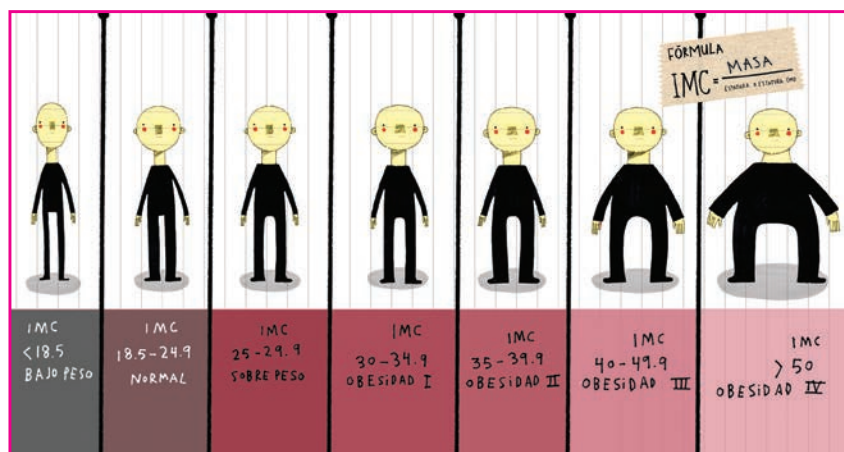


Figura 2.11 Cálculo del imc.

## Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no regula la cantidad de azúcar en la sangre y tiende a acumularla. Cuando comemos, los alimentos se digieren y se almacenan en forma de glucógeno, que es un carbohidrato y una fuente de energía. La insulina tiene la función de transportar el glucógeno desde la sangre hasta los músculos, el hígado



o a los **adipocitos** donde se almacena o transforma en otras fuentes de energía. Si el cuerpo no produce suficiente insulina, la glucosa no llega a otras partes del cuerpo y se acumula en la sangre; esto puede generar daños en distintos órganos y alterar nuestras funciones corporales, lo que podría ocasionar la muerte pues incrementa la posibilidad de sufrir infartos.

Actualmente, la diabetes es el mayor problema al que se enfrenta el Sistema Nacional de Salud: es la principal causa de muerte en adultos, la primera de demanda de atención médica y la enfermedad que consume el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas. La experiencia demuestra que una dieta correcta previene problemas de sobrepeso y obesidad, que son factores que pueden generar diabetes.

**GLOSARIO**

**adipocitos.**  
Estructuras donde se almacenan grasas.



**EVIDENCIAS**  
de aprendizaje

**ACTIVIDAD**

Ella es Yuyi y tiene 17 años. Está muy cansada de ser obesa y le preocupa su salud cuando sea adulta, además su autoestima es muy baja. ¿Cómo le explicarías la razón de su obesidad y qué le recomendarías para reducir su peso?




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**APOYO PARA EL APRENDIZAJE**

Te recomendamos leer el libro de Lesur, Luis. *Manual de nutrición.* SEP/Trillas, México, 2010, que se encuentra en tu biblioteca escolar.

**ACTIVIDAD**

1. Reconoce cuál de los siguientes platillos se apega al Plato del Bien Comer y a una dieta correcta.



2. Explica, con base en lo que sabes, cuáles platillos de la comida mexicana se apegan al Plato del Bien Comer y pueden formar parte de una dieta correcta. Menciona si su consumo debe ser moderado o libre y por qué.