

**Lunes
04
de Octubre**

Quinto de Primaria Ciencias Naturales

¡Aguas con los kilos de más!

Aprendizaje esperado: Describe causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.

Énfasis: Describir las causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad.

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás cuáles son las causas y las consecuencias del sobrepeso y la obesidad.

En esta sesión recordarás que la alimentación con exceso de grasa, azúcar, sal y productos industriales junto con la falta de actividad y ejercicio perjudican de forma importante tu salud, siendo estas las causas principales del sobrepeso y la obesidad.

De la misma manera, comprenderás que tanto el sobrepeso como la obesidad son enfermedades que generan otros problemas graves de salud como la diabetes.

También, aprenderás a calcular el Índice de Masa Corporal, que te ayudará a saber si tú o alguien de tu familia tienen sobrepeso u obesidad.

En las páginas de la 20 a 25 del libro de Ciencias Naturales, quinto grado, encontrarás más información sobre este tema.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P5CNA.htm?#page/20>

Si no tienes el libro a la mano, no te preocupes, puedes investigar en otros textos que tengas en casa o también en internet.

¿Qué hacemos?

Para iniciar la clase, te invito a observar el siguiente video del segundo 00:33 al minuto 01:38

1. **Obesidad infantil.**

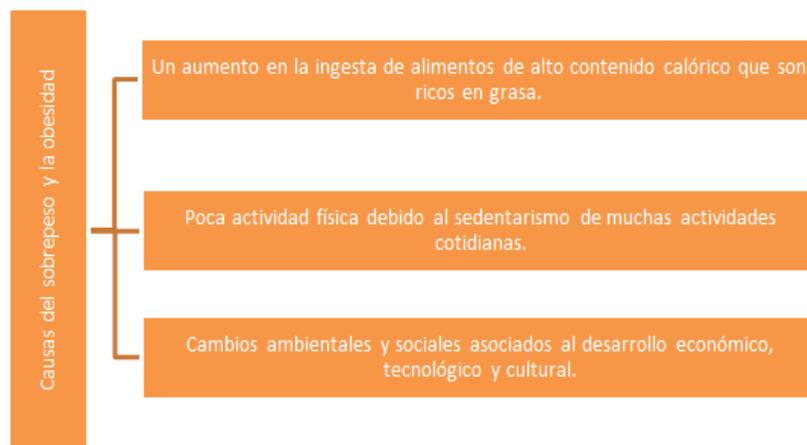
<https://youtu.be/1-yYJKMTKvw>

Como observamos en el video, las cosas que comemos los mexicanos y la cantidad en que lo hacemos, están provocando en el país problemas de sobrepeso y obesidad ya que:

- El 70% de los adultos mexicanos tienen sobrepeso u obesidad.
- El alto consumo de bebidas azucaradas y alimentos chatarra.
- El entorno está condicionando lo que las personas comen y beben.

El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud que hoy veremos en clase.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Aunque el sobrepeso es un problema de salud causado por diversos factores, los principales son los siguientes:



Para saber si tenemos sobrepeso u obesidad es necesario calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) y comparar el valor con unos valores que están estandarizados. La Organización Mundial de la Salud, considera el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25 y la obesidad como un IMC igual o superior a 30

Para calcular el Índice de Masa Corporal se utiliza una cinta métrica y una báscula.

Paso 1. Se multiplica la estatura por la estatura: _____ x _____ = _____ m²

Paso 2. Se dividen los kg que pesas entre los m² del Paso 1: _____ / _____ = _____

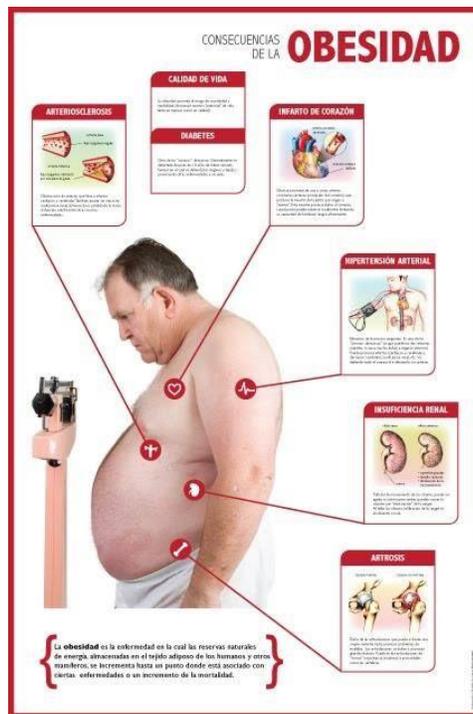
Paso 3. Comparamos el IMC con los valores de una tabla:

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

En la página 24 del libro de Ciencias Naturales, quinto grado, podrás realizar esta actividad y conocer cuál es tu IMC

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P5CNA.htm?#page/24>

El sobrepeso y obesidad son un factor de riesgo para padecer enfermedades no transmisibles, como, por ejemplo, enfermedades del corazón, la diabetes, trastornos del aparato locomotor, algunos tipos de cáncer, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.



Si no cambiamos nuestros hábitos alimenticios es muy probable que llegemos a padecer sobrepeso u obesidad.

Es momento de poner en práctica lo que aprendimos sobre el plato del bien comer y la jarra del buen beber y no olvidar hacer ejercicio.

Observa el siguiente video del inicio 00:00 al minuto 00:59

2. La obesidad infantil en México.

<https://youtu.be/SQtH3ZVx-sQ>

Si el sobrepeso y la obesidad es un grave problema en los adultos, es aún más grave en los niños y las niñas.

Te invito a que reflexiones sobre tus hábitos alimenticios y sobre las actividades físicas que realizas.

El Reto de Hoy:

Para el reto de hoy, elabora carteles o dibujos para comunicar las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad, así como algunas acciones para evitar estas enfermedades. Colócalas en lugares visibles de tu casa y comparte con tu familia y seres queridos la información.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>