

¡Cuidado con los alimentos de alto valor calórico!

1. En tu cuaderno elabora una tabla con los alimentos que son parte de tu dieta cotidiana y marca con una palomita el cuadro que corresponda al contenido calórico de cada uno. Considera que los alimentos fritos o con alto contenido de azúcar son más calóricos que los alimentos asados, hervidos o sin azúcar añadida al prepararlos. Guíate con el ejemplo.
2. Reflexiona en torno a las siguientes preguntas y escribe una conclusión en tu cuaderno:
 - a) ¿Qué sucede cuando es excesivo el consumo de calorías?
 - b) ¿Qué alimentos podrían sustituir a los de alto contenido calórico?
3. Revisa las respuestas que diste a las preguntas de la actividad 2. ¿Cambiarías alguna? ¿Por qué?

Alimentos y bebidas	Contenido calórico		
	Bajo	Medio	Alto
Frijoles con quelites		✓	
Pescado con verduras	✓		
Frutas en almíbar			✓
Agua con fruta natural y poca azúcar añadida		✓	
Refrescos			✓



Para evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas de la persona, puedes ver el recurso informático **Mantén la línea comiendo bien**.



Figura 3.5 El asado de boda es un platillo que en dichas celebraciones lo ofrenda la familia del novio para honrar a la familia de la novia.

Mismos principios de alimentación, otras regiones

La comida mexicana ofrece gran variedad de ingredientes, de tradiciones **gastronómicas** y de sabores que pueden integrarse a la dieta correcta de diferentes comunidades y regiones. Por ejemplo, mientras en Zacatecas se acostumbra consumir en alguna fiesta popular el “asado de boda” (figura 3.5), en el estado de Yucatán se comen los “panuchos” (figura 3.6). ¿Qué platillos son típicos en tu región? En México contamos con una gran variedad de alimentos de origen vegetal y animal, lo cual permite hacer combinaciones balanceadas en beneficio de la salud.

Conoce los orígenes e importancia de la alimentación en nuestra cultura en el recurso audiovisual **La dieta mesoamericana**.



Glosario Gastronómica

Término relacionado con el arte de hacer buena comida.

El menú de mi día

1. En equipo, propongan las tres comidas de un día (desayuno, comida y cena) considerando las características de la dieta correcta. Tomen en cuenta sus gustos y los costos de los alimentos que emplearán.
2. Registren el menú en una hoja tamaño carta.
 - a) Agreguen un texto donde expliquen por qué el menú que escogieron corresponde a una dieta correcta y ayuda al consumo de los productos de su localidad.
 - b) Intercambien estos textos con los otros equipos para conocer lo que hicieron.
 - c) Coloquen todos los trabajos en un muro del salón, para tener una guía alimentaria.
3. De manera individual, explica en tu cuaderno cómo puedes mantener una buena salud considerando una dieta correcta y la energía que requieres de acuerdo con tus características (ver tabla de la siguiente página).

Guarda tus respuestas en tu carpeta de trabajos. Las usarás más adelante.



Dato interesante

En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones presentaban obesidad. Entre 1975 y 2016, la proporción a nivel mundial de casos de obesidad casi se ha triplicado.

Sobrepeso y obesidad

Consumir alimentos con alto valor calórico de forma desproporcionada y llevar una vida con poca actividad física contribuyen al aumento de peso y la acumulación de grasa corporal. También hay factores genéticos que pueden influir en esta condición. Si el sobrepeso no se controla, puede provocar obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobrepeso como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud. De acuerdo a esta misma organización, se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su índice de masa corporal (IMC) se encuentra entre 25 y 29.9 kg/m².



Figura 3.6 Los panuchos son de los antojitos más populares en Yucatán.

