

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.



Clasificación del peso según el IMC por edades y sexos

Edad	Mujeres			
	Bajo peso	Peso saludable	Sobrepeso	Obesidad
10	≤13.5	16.6	>19.0	>22.6
11	≤13.9	17.2	>19.9	>23.7
12	≤14.4	18.0	>20.8	>25.0
13	≤14.9	18.8	>21.8	>26.2
Hombres				
10	≤13.7	16.4	>18.5	>21.4
11	≤14.1	16.9	>19.2	>22.5
12	≤14.5	17.5	>19.9	>23.6
13	≤14.9	18.2	>20.8	>24.8

La obesidad es una enfermedad crónica relacionada con los niveles de grasa en el organismo. Si te fijas en la tabla y en la figura 3.7, la obesidad se encuentra después del sobrepeso. ¿Cómo saber si hay sobrepeso?

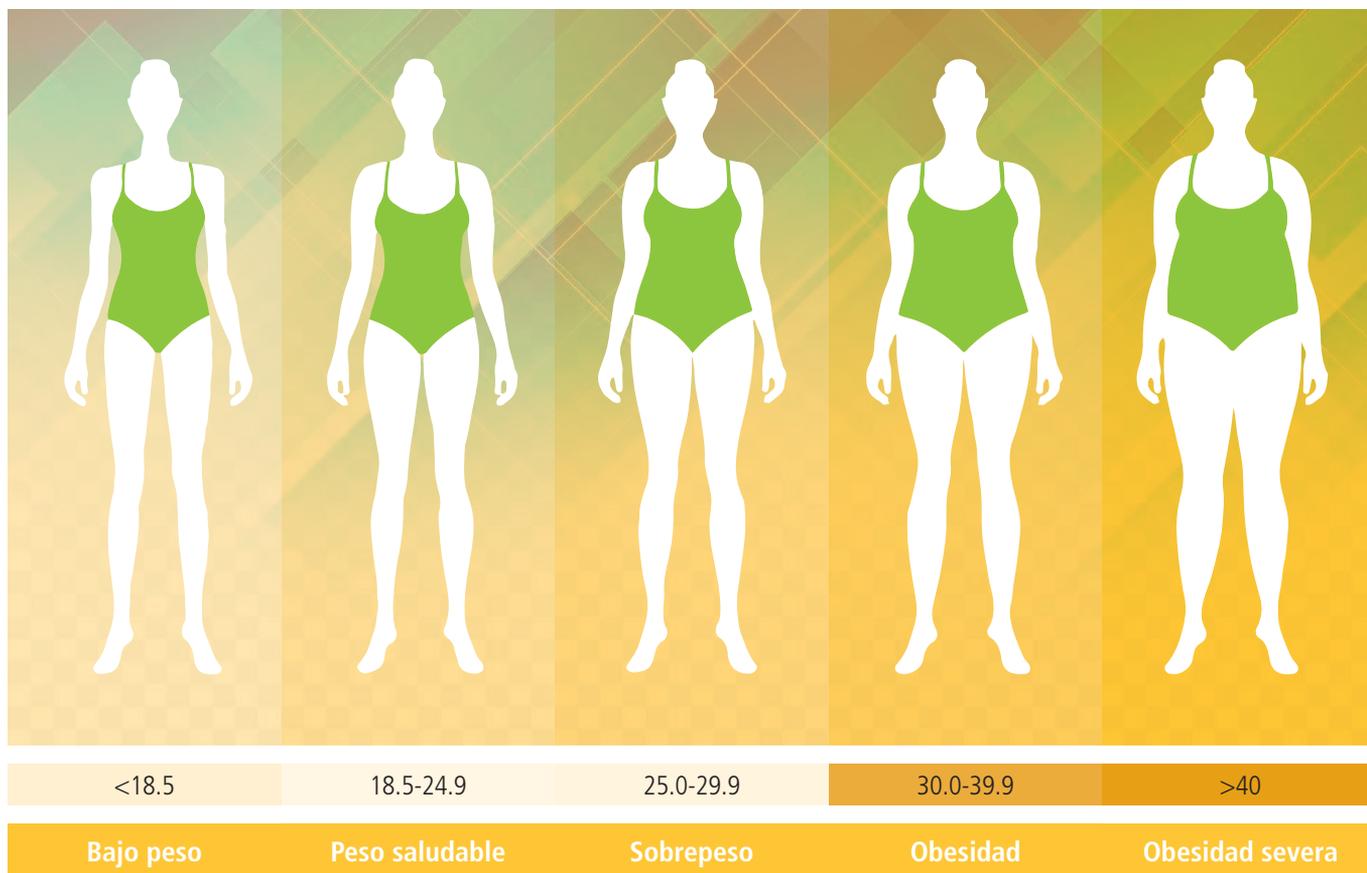
¿Conoces cuál es tu estado nutricional? Para averiguarlo sólo necesitas conocer tu edad, peso, estatura y seguir los siguientes pasos:

Fuente: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/adolesc_imc.pdf

- Multiplícala tu estatura al cuadrado.
- Divide tu peso entre el resultado que obtuviste en el paso 1.
- ¡Listo! Ahora ya sabes tu estado nutricional.
- En la tabla, localiza tu edad y sexo y compara los valores presentados con tu IMC. ¿Cuál es tu estado nutricional?

Figura 3.7
Variaciones del índice de masa corporal.

Conocer tu estado nutricional puede ayudarte a mejorar tu salud. Si obtuviste un bajo peso, la tabla indica que necesitas aumentar tu ingesta de alimentos o, por el contrario, si presentas sobrepeso u obesidad, es recomendable que consumas menos alimentos grasos y aumentes la actividad que realizas durante el día.



Por ejemplo, si un adolescente obtiene 24 como IMC, se puede decir que tiene un peso saludable, de acuerdo con la tabla; más allá de estos límites, este adolescente presentará sobrepeso y hasta obesidad.

Las personas que rebasan su IMC pueden desarrollar problemas de salud, como aumento de presión arterial y padecimientos cardiovasculares (del corazón y de los vasos sanguíneos). Adicionalmente, la obesidad también se asocia con enfermedades como la diabetes, que consiste en niveles de azúcar en sangre muy elevados.

Estas afecciones no sólo se dan a nivel físico sino también emocional, pues las personas pueden ver disminuida su autovaloración y su desempeño escolar y laboral.

Para conocer más sobre la obesidad en nuestro país, puedes ver el recurso audiovisual [Obesidad y salud](#).



El peso es un rasgo de salud de las personas, y tanto el exceso como la falta están ligados a enfermedades. Si una persona presenta bajo peso y otros síntomas más, entonces sufre desnutrición, lo que conlleva a otras alteraciones del organismo.

Actividad 6

Descubre más sobre la obesidad y busca prevenirla

1. Responde las siguientes preguntas. Para hacerlo utiliza la Biblioteca de Aula o la Escolar. Otra opción es que acudas a un centro de salud y consultes a un médico que te ayude a contestarlas.



c) ¿Cómo se puede prevenir o combatir el sobrepeso y la obesidad? ¿Qué relación tiene la obesidad con la dieta?, ¿y con el ejercicio?

a) ¿Cómo sé si tengo sobrepeso u obesidad?

b) ¿Por qué el sobrepeso y la obesidad implican riesgos para la salud?

2. Reúnete con un compañero y elaboren una lista de acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Compartan su trabajo con el resto del grupo y argumenten por qué es necesario realizar dichas acciones.

3. Finalmente, elijan alguna forma de dar a conocer a su familia y su comunidad una de las acciones.

