



- a) Identifiquen el consumo energético, en kcal y kJ, que les corresponde diariamente de acuerdo con su edad, género y tipo de actividad física.
 - b) ¿Por qué algunas personas tienen mayores requerimientos energéticos que otras? Argumenten su respuesta.
2. Determinen cuánta energía aportan los alimentos que consumen individualmente al día. Consideren lo siguiente:
- a) Supongan que en alguna de sus comidas incluyen una porción de enfrijoladas. ¿A qué porcentaje de su requerimiento energético diario corresponde una porción?
 - b) Anoten los alimentos que consumen en todas las comidas de un día incluyendo el contenido de azúcar de las bebidas.
- c) Determinen las masas y los aportes energéticos de estos alimentos. Su maestro puede apoyarles para investigar lo necesario.
 - d) Contrasten el conteo que obtuvieron de sus comidas de un día contra los valores establecidos en la tabla según sus requerimientos energéticos.
 - e) Comparen las aportaciones energéticas de los alimentos que consumen en un día con las de otros compañeros.
 - f) ¿Qué considerarían modificar en su consumo diario de alimentos, si el resultado de su consumo energético es menor o mayor que el indicado para su edad y actividad física? Expliquen para cada caso.



Es importante hacer ejercicio y cuidar el consumo energético.



Las principales causas de la obesidad son el sedentarismo y las dietas altas en carbohidratos.

La obesidad y el sobrepeso en las personas se deben a la correlación que existe entre el aporte energético de los alimentos que ingieren y el gasto energético diario que tienen dadas sus actividades. Por eso, además de llevar una dieta acorde a su dinámica de vida y de practicar ejercicio, es preferible beber agua simple, evitar consumir bebidas azucaradas (refrescos, jugos envasados, bebidas energéticas) y controlar —o evitar— el consumo de alimentos ultraprocesados. De esta manera se puede mantener un peso saludable.

Para conocer más acerca de los alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, consulta el recurso audiovisual [Muchas calorías pocas nutrientes](#).

