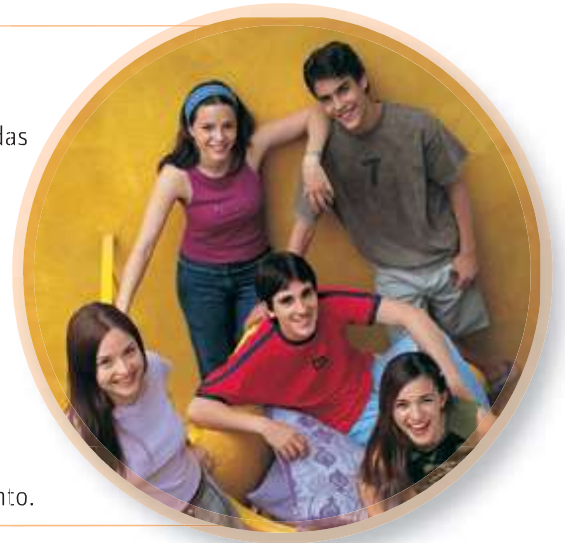


¿Cómo es la alimentación en nuestro país?

Se estima que en nuestro país el sobrepeso y la obesidad son responsables de 7 877 muertes al año, ubicándose en el cuarto lugar de los factores de riesgo, junto al consumo de tabaco. Las cifras mundiales indican que son atribuibles al sobrepeso un 58% de la diabetes en adultos, un 39% de la hipertensión, un 32% del cáncer de endometrio, un 23% de los accidentes cerebrovasculares, un 21% de las enfermedades al corazón y un 12% del cáncer de colon, entre otros. ¿Qué acciones puedes realizar para mantener tu estado de salud?

Conductas saludables

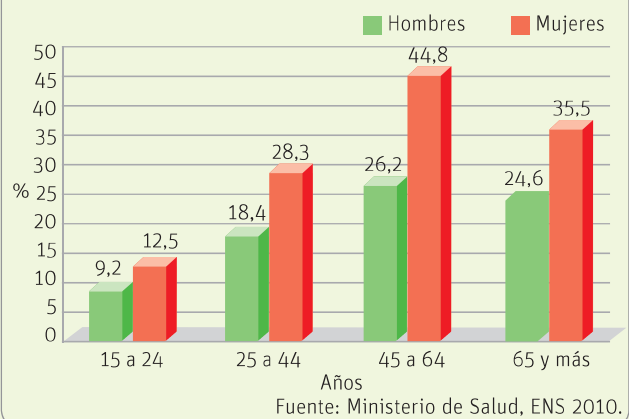
- ✓ Come cantidades moderadas de pan, cereales y papas.
- ✓ Prefiere las carnes bajas en grasa, como las de pescado, pavo y pollo.
- ✓ Come en porciones pequeñas y varias veces al día. Se sugieren cinco comidas diarias: desayuno, colación a media mañana, almuerzo, once y cena.
- ✓ Ingiera una amplia variedad de frutas y verduras.
- ✓ Realiza actividades que aumenten el gasto energético para reducir la grasa corporal, fortalecer la musculatura y, además, subir tu ánimo y pasarlo bien.
- ✓ Reduce al mínimo o elimina la ingesta de azúcar, dulces y gaseosas, pues gran parte de los alimentos procesados que se consumen actualmente contienen elevadas dosis de azúcar y sodio en su preparación.
- ✓ Consume alimentos variados, ya que los requerimientos de nutrientes y energía de nuestro cuerpo no se pueden cubrir con un solo tipo de alimento.



ANALIZA E INVESTIGA

1. Observa la información del gráfico y luego responde las preguntas.
 - a. ¿En qué rango de edad existen los mayores porcentajes de obesidad para cada sexo?
 - b. ¿En qué rango de edad se observan los porcentajes más cercanos entre ambos sexos?
 - c. ¿Cuál es el porcentaje promedio de personas con obesidad entre los 15 y 24 años?
2. En parejas, respondan:
 - a. ¿Qué creen que significa la expresión “mente sana en cuerpo sano”? Expliquen.
 - b. ¿Con qué parte de la expresión anterior se pueden relacionar el tabaco, las drogas y el alcohol? ¿Por qué?
 - c. ¿Qué consejos creen que les daría un deportista para prevenir el consumo de sustancias nocivas para la salud, como el tabaco, el alcohol y las drogas?

Porcentaje de obesidad en personas mayores de 15 años según edad y sexo, año 2010



- d. ¿Creen que existe una relación entre los hábitos de alimentación saludable y el ejercicio físico, y la prevención de conductas asociadas al consumo de alcohol, tabaco y drogas? Investiguen estudios relacionados con este tema y las conclusiones a las cuales han llegado.