

# Sobrepeso y obesidad

Causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad.

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.



El **sobrepeso** y la **obesidad** refieren a una acumulación excesiva de **grasa** que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad es una afectación más seria que el sobrepeso; para diferenciarlas se utiliza el **Índice de Masa Corporal (IMC)**.

Estas afectaciones son causadas, la mayoría de las veces, por **malos hábitos** en la dieta, así como por hacer poco ejercicio.

El sobrepeso y la obesidad, además de alterar la apariencia física,

pueden ocasionar otros problemas de salud, como **diabetes** y enfermedades cardiovasculares.

Entre las medidas para prevenir estas afecciones destacan: seguir una dieta correcta, preferir el consumo de agua simple potable para beber y realizar actividad física, cuando menos 30 minutos al día.



**1 Rodea las imágenes que muestran alimentos saludables.**



Agua simple



Pan



Hamburguesa



Ensalada



Fruta fresca



Néctar de fruta



Tortillas



Pollo

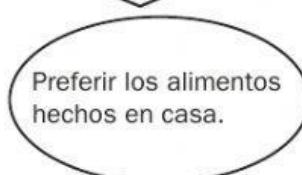
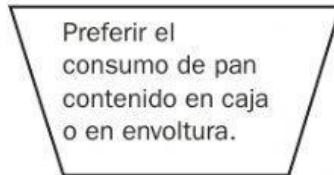
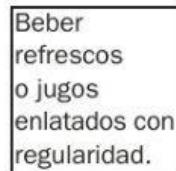
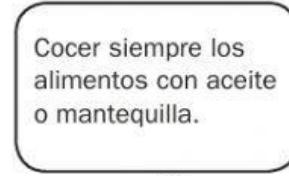
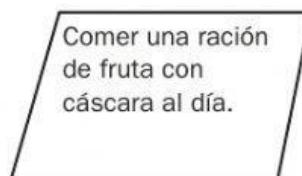


Papas fritas



Plátanos fritos con crema

**2 Colorea las figuras que contienen hábitos alimentarios saludables.**



Habilidad: Clasificar las prácticas alimentarias cotidianas como una forma de prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Libro de texto oficial, páginas 20 y 21.