

APRENDIZAJE ESPERADO: Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.

Ejercicio 1: Une con una línea las imágenes y cuadros según corresponda.

Nutrimentos

Proteínas: De origen animal y de origen vegetal.



Lípidos: De origen animal y de origen vegetal.



Carbohidratos: Principalmente son de origen vegetal y algunos de ellos se conocen como azúcares.



Vitaminas: Hay una gran variedad de vitaminas y se designan con una letra (A, B, C, D, y K).



Minerales: El calcio y el hierro son ejemplos de estos nutrimentos.



Mtra. Eréndira Rodríguez Abreo

El plato del bien comer

Ejercicio 3: Arrastra las palabras a los recuadros para que den sentido al texto que se te presenta.

Sabemos que el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en [] y [] de alimentos. El equilibrio entre la [] y la [] es el resultado de un buen estado de nutrición.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la [] en materia [], la cual establece criterios para la orientación [] en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una [] para que nuestra dieta diaria sea [] y [].

Divide a los alimentos en tres grupos:

- ✚ Frutas y []
- ✚ Cereales y []
- ✚ [] y alimentos de origen animal.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la [] que se consume.



ingesta

Leguminos

calidad

nutritiva

balanceada

salud

alimentaria

quema

cantidad

tubérculos

correcta

porción

combinación

verduras

Mtra. Eréndira Rodríguez Abreo

La dieta correcta

Ejercicio 4: Selecciona la característica que completa la idea en cada oración.



Una dieta correcta es...

	que esté libre de microbios que causen enfermedades y de contaminantes; y no se consuma en exceso.
	que los nutrimentos se encuentren en proporciones adecuadas de acuerdo con la edad, el sexo y la actividad que cada persona realiza.
	que considere los gustos, la cultura y los recursos económicos de las personas.
	que cada comida del día incluya alimentos de los tres grupos y agua simple
	que cubra todas las necesidades de nutrimentos y favorezca el crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes .
	que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas.

Mtra. Eréndira Rodríguez Abreo

Ejercicio 5: Completa los espacios en blanco

Sobrepeso y obesidad

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



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al 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 cuando su índice de masa corporal (IMC) se encuentra entre 25 y 29.9 kg/m².



$$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura}^2 (m)}$$

La es una enfermedad crónica relacionada con los niveles de grasa en el organismo.



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

Índice de Masa Corporal	Rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15,9	Delgadez severa
16 – 18,4	Delgadez
18,5 – 24,9	Peso saludable
25 -29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidad Severa
40 o más	Obesidad mórbida

Grasa, nutricional, sobrepeso(3), obesidad (2), poca, genéticos, salud, aumentar, calórico, aumentar, peso, menos

NOTA: algunas palabras se repiten.



Mtra. Eréndira Rodríguez Abreo