

Nombre completo: _____

PROBLEMAS DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA

La **alimentación** sana implica cierto **orden** y **equilibrio**: establecer horarios de comida y combinar alimentos de manera equilibrada. Sin embargo, los jóvenes a veces sufren trastornos alimentarios cuando alteran sus horarios de comida, comen en exceso o, al contrario, dejan de hacerlo.

Los efectos de estos trastornos afectan varias partes de nuestro cuerpo. Por esto, comer bien ayuda a que el organismo esté listo para las actividades de cada día, e incluso mejora tu estado de ánimo.

- **Lee el siguiente texto y señala los posibles trastornos que pueden afectar a Patricio.**

Patricio cursa el sexto grado de primaria. No desayuna antes de entrar a la escuela, pero durante el descanso come varios paquetes de papitas y chocolates, y toma refresco. No le gusta el ejercicio: se agita mucho y le duelen las rodillas. En las comidas, a su familia le gusta consumir solo carne sin verduras. Su médico le recomendó hacer ejercicio y modificar su dieta porque su peso es excesivo.

Sobrepeso: exceso de grasa corporal superior al deseado, pero no es peligroso.

Anorexia: trastorno relacionado con dejar de comer.

Obesidad: exceso de grasa corporal que provoca riesgos para la salud.

Bulimia: comer en exceso y luego vomitar a propósito lo que se comió.

Relaciona las columnas. Para algunos padecimientos puede haber varias recomendaciones.

Padecimiento
Estreñimiento (afecta el sistema digestivo)
Acné (afecta la cara)
Defensas bajas (enfermarse seguido)
Dolor en articulaciones (afecta el sistema óseo)
Dificultad para respirar (sistema respiratorio, y todo el cuerpo)
Envejecimiento prematuro (afecta la piel y todo el cuerpo)

Recomendaciones
Tomar más agua
Comer vegetales con cáscara y cereales
Hacer un poco de ejercicio
Ingerir vitaminas presentes en las frutas
No tomar refrescos e incluir leche en su dieta
Disminuir la cantidad de grasa en la dieta

Profesora: Dulce Pilar Romero García