

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	Recomendaciones
Estreñimiento (afecta el sistema digestivo)	Tomar más agua
Acné (afecta la cara)	Comer vegetales con cáscara y cereales
Defensas bajas (enfermarse seguido)	Hacer un poco de ejercicio
Dolor en articulaciones (afecta el sistema óseo)	Ingerir vitaminas presentes en las frutas
Dificultad para respirar (sistema respiratorio, y todo el cuerpo)	No tomar refrescos e incluir leche en su dieta
Envejecimiento prematuro (afecta la piel y todo el cuerpo)	Disminuir la cantidad de grasa en la dieta

Profesora: Dulce Pilar Romero García