

ACTIVIDAD SEMANAL

08 a 11 de febrero de 2022

¿Cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad?

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.

Comer golosinas entre comidas.

Comer una ración de fruta con cáscara al día.

Beber al día varios vasos de agua potable simple.

Cocer siempre los alimentos con aceite o mantequilla.

Beber refrescos o jugos enlatados con regularidad.

Preferir el consumo de pan contenido en caja o en envoltura.

Preferir los alimentos hechos en casa.

Desayunar siempre antes de ir a la escuela.

Sopa de letras de Prevención del sobrepeso y la obesidad 1

E	E	S	S	B	L	L	Í	P	I	D	O	S
P	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	A	C
A	U	T	M	V	I	T	A	M	I	N	A	S
R	A	A	O	S	O	B	R	E	P	E	S	O
H	R	D	B	R	H	Á	B	I	T	O	S	T
R	N	A	E	I	N	D	E	N	N	N	O	L
H	I	D	R	O	S	O	L	U	B	L	E	S
S	S	A	L	U	D	E	S	E	U	I	D	E
S	O	T	A	R	D	I	H	O	B	R	A	C
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	Ó	N
M	I	N	E	R	A	L	E	S	C	I	A	N
I	P	R	O	T	E	Í	N	A	S	S	A	E
S	O	B	E	S	I	D	A	D	L	E	L	L

Palabras a encontrar:

OBESIDAD
 SOBREPESO
 ALIMENTACIÓN
 SALUD
 ENTORNOSOCIAL

NUTRIENTES
 PROTEÍNAS
 CARBOHIDRATOS
 LÍPIDOS

VITAMINAS
 MINERALES
 HIDROSOLUBLES
 HÁBITOS