



**Nombre de alumno (a): Mónica Suset
Albores Cruz.**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez Pérez.**

**Nombre del trabajo: resumen de la
exposición.**

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: A

Prevención de la obesidad.

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Alguna vez considerados problemas de países con ingresos altos, la obesidad y el sobrepeso están en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas. Hay dos áreas concretas y claras para la prevención de la obesidad, una es la dieta equilibrada y la otra el ejercicio físico. En la dieta sana deben primar los alimentos bajos en calorías como fruta y vegetales, pero sin abandonar el equilibrio alimentario con alimentos ricos en proteínas hidratos de carbono y grasas. Una dieta equilibrada debe consistir en: Los hidratos de carbono nos aportarán al menos un 55-60 % del aporte calórico total, las proteínas un 15 % del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0,75 gr/día y de alto valor biológico, las grasas no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas. Los hidratos de carbono sirven como material combustible o energético inmediato, por ello debe de tomarse antes de hacer ejercicio, es frecuente el comer pasta antes de ejercicios intensos. Lo que no se consume de ellos se trasforma en grasa por ello es importante calcular el gasto de energía para saber cuántos hidratos de carbono son necesarios. En esta área es muy adecuado incluir los cereales integrales o completos como el pan integral o el arroz integral, los cereales de granos múltiples, etc. Las proteínas son importantes para el crecimiento de los tejidos, además sirven para formar enzimas que actúan en todos los mecanismos del metabolismo (actúan como catalizadores en los fenómenos de formar energía), y sirven para mantener la inmunidad. Sirven como soporte de estructuras y en la función de mantener la actividad de los músculos, mantener la temperatura, etc. Las proteínas las encontraremos en la carne, los huevos, el pescado, la leche y derivados pero descremados, las legumbres, etc. Las proteínas no se acumulan por ello hay que tomarlas a diario, si se hace ejercicio son necesarias unos 50 a 70 gramos diarios. Las grasas se acumulan y se utilizarán como reserva de energía para cuando falten los hidratos de carbono, pero es mejor que se utilicen unos principios y otros en cada momento para lo que son, por ello una dieta equilibrada tendrá un aporte bajo en grasas, y mayor en hidratos de carbono cuando sean necesarios. Para tomar grasas se dará prioridad

a las no saturadas que se encuentran en los aceites vegetales (de oliva, maíz, soja y girasol) y las de alto contenido en ácidos grasos saturados de origen animal (manteca, nata, tocino, etc.). No se debe olvidar la necesidad de beber agua al menos 1,5 litros al día, teniendo en cuenta que parte de los alimentos también la contienen. La fibra es muy importante y al menos se debe de tomar 22 gramos al día. Esta se encuentra en las frutas, verduras y en los cereales integrales. Luego hay alimentos que se debe evitar o tomar en pequeñas cantidades como la sal o el alcohol. Solo se recomienda un vaso de vino al día en una dieta correcta. El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta. Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada. Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

Bibliografía:

- <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san039296wr.html>
- <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer?idiom=es>
- <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/obesidad/>