



Nombre del alumno: Brenda Jaquelin Velázquez Salas

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Nombre del trabajo: Alimentación saludable y prevención de sobrepeso y obesidad.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición.

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio de 2020.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida, cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

El sobrepeso y la obesidad: Ambas enfermedades se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud y se genera por un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas. Son factores de riesgo para diversas enfermedades como la diabetes, la infertilidad, enfermedades cardiovasculares, el cáncer, etc. Sabemos que el exceso de peso es perjudicial para la salud, pero no todo está perdido y la solución, en la mayoría de los casos, está al alcance de la mano. La buena noticia es que estas enfermedades se pueden prevenir a través de unos hábitos de vida saludable, como son la alimentación y realizar ejercicio de forma regular.

Algunas recomendaciones son:

- Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas. Puedes comprobarlo mirando la etiqueta de los productos que comes. Por ejemplo, algunos cereales son ricos en fibra, pero también en azúcares.
- Comer varias veces al día fruta y verdura, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar actividad física frecuente: unos 60 minutos por día para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos. En el caso de que haya un alto grado de obesidad, se recomienda comenzar por caminar 30 minutos al día a paso ligero.

- Deja de fumar. Fumar está asociado con muchas enfermedades, pero también con el aumento de peso. A largo plazo será muy beneficioso para la salud.
- Es importante no obsesionarse, pero puede ayudar a controlar el peso pesarse regularmente: una vez por semana es suficiente.

Para mí fue muy importante realizar este video promocionando la salud, en este caso la alimentación saludable y prevención de sobrepeso y obesidad, porque pude conocer más acerca de este tema y compartir de ello, es fundamental para todas las personas llevar a cabo una dieta saludable y ponerlo en marcha, ya que esto nos puede ayudar mucho en nuestra salud.

Link del video:

<https://youtu.be/nKVUsO9zzc4>