



Nombre de alumnos:

Anai azucena Vázquez Vázquez

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez

**Nombre del trabajo: Alimentación saludable y
prevención de sobre peso y obesidad**

Materia: Nutrición

Grado: 3ro

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de julio del 2020.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD

Una buena alimentación consta de ingerir alimentos los cuales nos proporcionen los nutrientes necesarios para que nuestro organismo pueda realizar sus funciones básicas como correr, caminar, comer, ir al baño, cepillarse, etc.

Características para tener una buena alimentación:

1. Completa: debe aportar todos los nutrientes necesarios para que el organismo funciones correctamente, dentro de estos nutrientes encontramos a los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
2. Equilibrada: Los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
3. Suficiente: La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
4. Variada: En México se cuenta con una guía alimentaria, el plato del buen comer consta de 3 grupos: frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen vegetal, en cada comida debe de haber una combinación de estos tres grupos.

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se define como la acumulación de anormal o excesiva de grasa que puede causar problemas de salud. El sobrepeso y la obesidad se diferencia gracias al índice de masa corporal (IMC). El IMC del sobrepeso es igual o superior a 25 y el IMC de la obesidad igual o mayor a 30; podemos encontrar obesidad tipo 1, 2 y 3.

Medidas de prevención:

- Tener una buena alimentación
- Evitar el consumo excesivo de grasas y azúcares
- Consumir suficiente agua
- Realizar actividad física mínimo 30 minutos al día

LINK DEL VIDEO:

<https://youtu.be/P7EEIhSCrM0>