

OBESIDAD: 5° GRADO DE PRIMARIA

L.N Jorge Amid San Luis Mendieta



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

DIRECCIÓN DE
EDUCACIÓN
FÍSICA,
ARTÍSTICA Y
SALUD



EDOMÉX

DECISIONES FIRMES,
RESULTADOS FUERTES.

Para Iniciar:

A.E: 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.

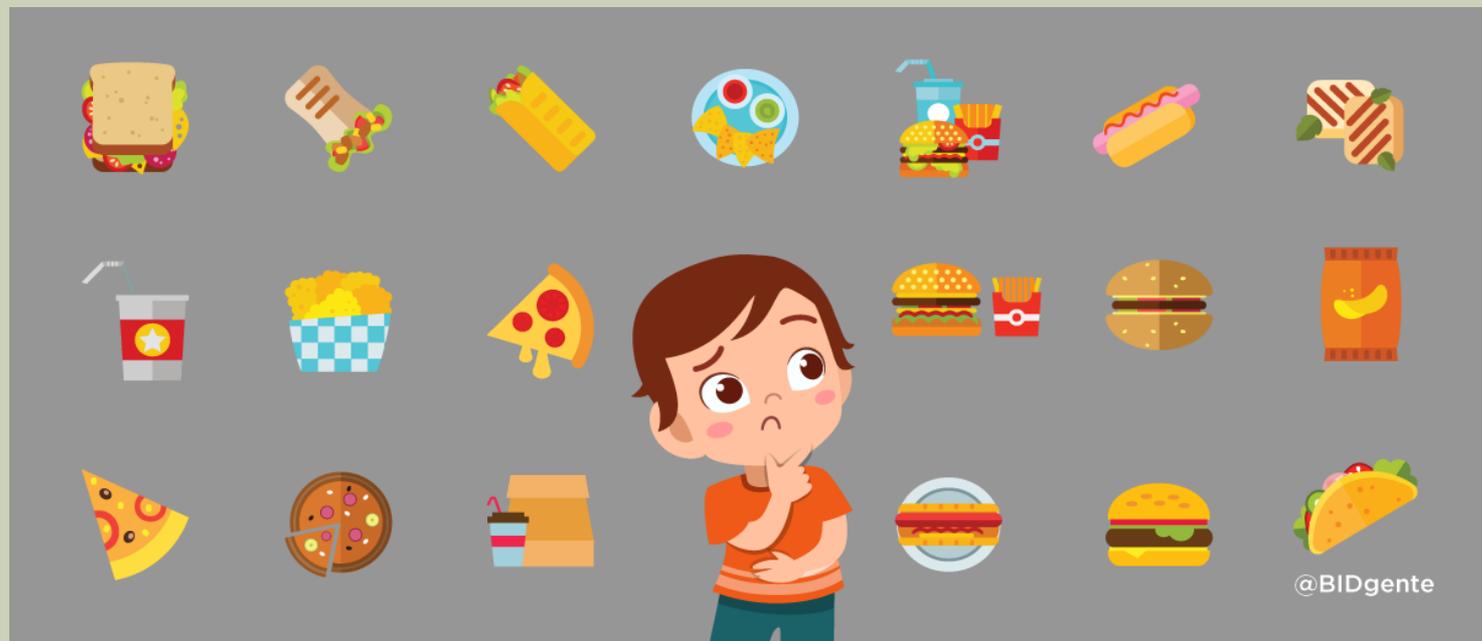


Figura 1. Elección de alimentos. REVISTA SANITARIA DE INVESTIGACIÓN, (2020)

En el libro “La Obesidad en México”, (Rivera Dommarco Ja, 2018, pág. 32), citado textualmente:

Enfermedad crónica multifactorial en la que están involucrados aspectos genéticos, ambientales y de estilo de vida, que condicionan una acumulación excesiva de grasa corporal.

Los principales factores de riesgo identificados son la inactividad física, el sedentarismo, la ingesta de alimentos con alta densidad energética y en grandes porciones, el consumo de refrescos y bebidas azucaradas, y una frecuente ingesta de alimentos entre comidas.



Figura 2. El papel de los padres es fundamental en la prevención del sobrepeso infantil. El Periódico de la Farmacia, (2012)



Figura 3. Sobrepeso debe ser tratado con psiquiatría/Cuartoscuro. El Semanario Sin Limites, (2017)

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 (Instituto Nacional de Salud Pública, INEGI, Secretaría de Salud, 2018), demuestran los siguientes resultados respecto al sobrepeso y obesidad en la población mexicana:

- En 2018, el 22.2% de la población de 0 a 4 años se identifica con riesgo de sobrepeso.
- A nivel nacional, en 2018, el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad es de 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad), porcentaje que en 2012 fue de 71.3 por ciento.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).



Figura 4. Is your BMI within the healthy range?. (Shannon A, 2017)

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil para el diagnóstico de sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades (Dávila-Torres J, 2015, pág. 242).

Por su parte, diversos estudios demuestran que la obesidad es un factor riesgo para la generación de muchas enfermedades crónico degenerativas no transmisibles (ECDNT), como lo son la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad coronaria, apnea del sueño, enfermedad vascular cerebral, osteoartritis, y algunos cánceres (mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otros) al igual que la mortalidad prematura y el costo social de la salud, además de reducir la calidad de vida. (Dávila-Torres J, 2015, pág. 242)



Figura 5. Obesidad Infantil y sus Consecuencias. Mora, (2019)

**PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN
BASE A UNA ALIMENTACION
SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA**

Dieta Correcta:

Se refiere a la unidad de alimentación, es decir, el conjunto de alimentos y platillos que se consumen diariamente, y tiene las siguientes características:

- Completa.- que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.**
- Equilibrada.- que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.**
- Inocua.- que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.**
- Suficiente.- que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.**
- Variada.- que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.**
- Adecuada.- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características. (Suárez Solana, 2016)**

En el 2006, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el primer proyecto de Norma oficial Mexicana NoM-043-SSA2-2005 “Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria: Criterios para brindar orientación alimentaria.

La norma también difundió, por primera vez, la guía de orientación alimentaria mexicana denominada El Plato del Bien Comer. (Suárez Solana, 2016)



Figura 6. El Plato del Bien Comer. SECRETARIA DE SALUD, (2006)

Es en 1995, cuando los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y el ACSM emitieron conjuntamente una recomendación de salud pública que afirmaba que: “Todos los adultos deberían realizar 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada en la mayoría o preferentemente todos los días de la semana”. (Abellán Alemán J, 2010)

Importancia de la actividad física

- Promoción de salud: tiene grandes beneficios, independientemente de la obesidad.
- Prevención de ganancia de peso: es un aspecto que se ha estudiado bastante, tanto en niños como en adultos.
- Tratamiento de la obesidad y mantención de la pérdida de peso conseguida. (Carrasco, 2002)



Figura 7. Ejercicio Cardiovascular. La Ciudad Revista, (2016)

Diferencias importantes:

Actividad física: es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético. Dentro de la vida diaria, puede ser catalogada como: ocupacional, práctica de deportes, tareas caseras y otras actividades.

Ejercicio físico: constituye un sub grupo en el que la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo final e intermedio la mejora o el mantenimiento de la forma física. Incrementando la capacidad funcional del organismo.

Deporte: es la realización de un ejercicio físico sometido a unas reglas de juego, y realizado con una sistemática encaminado a un objetivo que es la competición. (Abellán Alemán J, 2010)



Figura 8. Ejemplos de Deporte. Martínez, (2020)

Se recomienda realizar 20 a 30 minutos de ejercicio de 5 a 7 veces por semana. Esto representa un consumo calórico de poco más de 100 calorías por día a condición de que el esfuerzo físico realizado lleve a una elevación de la frecuencia cardiaca.

Los beneficios de realizar ejercicio son múltiples. El ejercicio previene o retrasa la aparición de diabetes mellitus tipo 2. Mejora los niveles de tensión arterial y lípidos. Disminuye el riesgo de tener problemas trombóticos y de enfermedad coronaria. La composición corporal mejora observándose una disminución de la grasa visceral. (García, 2004)

<https://www.youtube.com/watch?v=7zV05d1-QEo>

Mirar el siguiente video como resumen de la información.

OBESIDAD

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLA?



Elegir alimentos variados de todos los grupos.



Evitar el consumo de grasas: fiambres, embutidos, aderezos, snacks, etc.



Restringir los alimentos con alto contenido de azúcares refinados: gaseosas, golosinas.



Evitar ayunos prolongados y realizar 4 comidas principales



Mantener un estilo de vida activo, realizando actividad física.



Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.



Tomar suficiente agua segura y potable

- Bibliografía:

- Carrasco, F. (Junio de 2002). Actividad Física y Obesidad. *Medwave*(2).
- Dávila-Torres J, G.-I. J.-C. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.*, 240-9.
- García, E. G. (Octubre-Diciembre de 2004). ¿Cuál es el papel del ejercicio en la prevención y tratamiento de la obesidad? *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 12(4), 128-129.
- Instituto Nacional de Salud Pública, INEGI, Secretaría de Salud. (2018). *ensanut.insp.mx*. Recuperado el 20 de Julio 2020, de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Rivera Dommarco Ja, C. M. (2018). *La obesidad en México*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Abellán Alemán J, S. d. (2010). *GUÍA PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR*. Madrid: SEH-LELHA.
- El Periódico de la Farmacia. (7 de Septiembre de 2012). *El papel de los padres es fundamental en la prevención del sobrepeso infantil*. Recuperado el 20 de Julio de 2020, de [Dibujo]: Recuperado de <http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/salud-infantil/papel-padres-fundamental-prevencion-sobrepeso-infantil/20120907125201002558.html>
- El Semanario Sin Límites. (07 de Mayo de 2017). *Afirman que no es posible tener sobrepeso y buena condición física al mismo tiempo*. Recuperado el 21 de Julio de 2020, de [Fotografía]: Recuperado de <https://elsemanario.com/uncategorized/afirman-no-posible-sobrepeso-buena-condicion-fisica-al-tiempo/>
- Hospital Privado Universitario de Córdoba. (07 de Noviembre de 2017). *Día Mundial de Lucha Contra la Obesidad*. Recuperado el 25 de Julio de 2020, de [Infografía]: Recuperado de <https://hospitalprivado.com.ar/blog/actualidad/dia-mundial-de-lucha-contra-la-obesidad.html>

- La Ciudad Revista. (04 de Noviembre de 2016). *Se capacitará sobre actividad física, deporte y salud*. Recuperado el 24 de Julio de 2020, de [Imagen]: Recuperado de <https://laciudadrevista.com/se-capacitara-sobre-actividad-fisica-deporte-y-salud/>
- Martínez, O. (2020). *Unidades Didácticas para 5° y 6° de Primaria - LaEducaciónFísica.Com*. Recuperado el 25 de Julio de 2020, de [Dibujo]: Recuperado de <https://www.pinterest.es/pin/505740233147193632/>
- Mora, A. C. (03 de Junio de 2019). *Consecuencias para la salud de la obesidad en niños*. Recuperado el 23 de Julio de 2020, de [Dibujo]: Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2019/06/03/consecuencias-salud-obesidad-ninos-170169.html>
- REVISTA SANITARIA DE INVESTIGACIÓN. (Julio de 2020). *REVISTA SANITARIA DE INVESTIGACIÓN*. Recuperado el 20 de Julio de 2020, de [Dibujo]: Recuperado de <https://www.revistasanitariadeinvestigacion.com/revista/>
- SECRETARIA DE SALUD. (23 de Enero de 2006). *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado el 24 de Julio de 2020, de [Dibujo]: Recuperado de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>
- Shannon A, H. L. (20 de Septiembre de 2017). *When Clean Eating Goes Too Far*. Recuperado el 23 de Julio de 2020, de [Tabla]: Recuperado de <https://www.theurbanwire.com/2017/09/clean-eating-goes-far/>