

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/1 NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia



Guía #2

Semana 3 y 4

Periodo 4

FECHA DE ENTREGA: lunes 27 de septiembre al viernes 8 de octubre del 2021

ÁREA: ETICA Y VALORES GRADO: 5°

GRUPO: 1-2-3-4

LOGRO:

Conoce la importancia de la prevención de la obesidad

RESPONSABLE(S): DIANA MARÍA MORENO ÁLVAREZ (diana.moreno@virtual.edu.co)

LUZ MARLENY JIMENEZ (marleny.jimenez@virtual.edu.co)

JORGE RENTERIA (Jorge.renteria@virtual.edu.co)

OBSERVACIONES:

Durante el año, se trabajará con una cartilla llamada "Proyecto de vida"; esta será entregada más adelante, cada docente les comunicará el día de la entrega.

Habrá actividades que se deberán realizar en el cuaderno y otras en su respectiva cartilla

Todo se desarrolla en el cuaderno usando lapicero negro y de color que elijas para los títulos. Recuerde enviar la evidencia de tu trabajo bien organizado al classroom del respectivo docente.

Recuerden que deben entregar los trabajos en la fecha estipulada, fuera de esta no se recibirán.

Debe hacer los resúmenes de los textos y escribir a mano los talleres en el cuaderno, queda prohibido imprimir el taller, recortarlo y pegarlo en el cuaderno.

Los trabajos deben ser realizados por cada estudiante, los acudientes solo asesoran y acompañan.

De acuerdo al compromiso que adquirieron el día de la matrícula, los esperamos a todos en los diferentes encuentros virtuales que se realizaran, no deben faltar

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/1 NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia



Escribe el resumen del siguiente texto en el cuaderno

OBESIDAD

La obesidad significa tener demasiada grasa corporal. No es lo mismo que sobrepeso, lo cual significa que el peso de un niño está en un rango superior al de los niños de la misma edad y estatura. El sobrepeso puede deberse a músculo, hueso o agua extra, así como también a demasiada grasa.

Ambos términos significan que el peso de un niño es superior a lo que se piensa que es saludable.

Causas

Cuando los niños comen más alimento de lo que su cuerpo necesita para la actividad y el crecimiento normales, las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior. Si este patrón continúa con el tiempo, ellos desarrollan más adipocitos y pueden presentar obesidad.

Los niños están rodeados de muchas cosas que los llevan fácilmente a comer en exceso y difícilmente a estar activos. Los alimentos que son ricos en contenido de grasa y azúcar a menudo vienen en tamaños de porciones grandes. Estos factores pueden llevar a los niños a ingerir más calorías de las que necesitan antes de que se sientan llenos. Los comerciales de televisión y otros anuncios en pantallas pueden conducir a la <u>elección de alimentos poco saludables</u>. La mayoría de las veces, los alimentos en anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas.

Las actividades que implican "tiempo frente a una pantalla" como ver televisión, juegos, mensajes de texto y jugar en la computadora requieren muy poca energía. A menudo toman el lugar de la actividad física saludable. Además, los niños tienden a anhelar los refrigerios poco saludables que ven en los anuncios de televisión.

Otros factores en el ambiente del niño también pueden conducir a la obesidad. La familia, los amigos y el entorno escolar ayudan a moldear la dieta y las opciones de ejercicio del niño. El alimento puede utilizarse como una recompensa o para consolar a un niño. Estos hábitos aprendidos pueden conducir a comer en exceso. Muchas personas tienen dificultad para romper estos hábitos más adelante en la vida.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/1 NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia



ACTIVIDAD

Realiza la siguiente imagen en el cuaderno:



2. elabora un listado con 10 alimentos saludables.