



ACTIVIDAD N°1 LECTURA JUNTO A PADRES Y/O APODERADOS

Objetivo: Conocer y señalar hábitos de alimentación saludable

Publicado el martes 17 diciembre de 2019, Por Camilo Suazo.

El problema de la obesidad infantil en Chile y el mundo: casos al alza en países de bajos ingresos. La obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI. Así lo afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde donde agregan que esta afección está avanzando progresivamente en muchos países de bajos y medianos ingresos, especialmente en el medio urbano. Y las cifras preocupan. Según detallan en su sitio oficial, se calcula que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso, o eran obesos, alrededor de todo el mundo. Cerca de la mitad de estos niños vivía en Asia, mientras que una cuarta parte residía en África. Cabe señalar que los menores que tienen sobrepeso generalmente siguen siendo obesos una vez adultos. Pero no sólo eso, ya que además tienen más probabilidades de padecer, a edades más tempranas, enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. En tanto, un informe de la propia OMS publicado advierte que cada vez más países de ingresos bajos o medios se enfrentan al mismo tiempo a la malnutrición y a la obesidad. Según detalló Francesco Branca, autor principal del reporte, actualmente “nos enfrentamos a una nueva realidad en materia de nutrición. No se puede asociar a los países pobres con la malnutrición y a los ricos con la obesidad”. En ese sentido, Branca agregó que en los países de menores ingresos se ha registrado una rápida transición alimentaria, lo que ha dado pie para que se genere este cambio. De esta manera, mientras una parte de su población no consume un mínimo indispensable de calorías, otra no tiene este problema pero su alimentación es de



mala calidad. Esta transición es tan rápida que un mismo individuo puede conocer los dos problemas durante su vida, “lo que aumenta los efectos negativos para su salud”, entre ellos, el creciente riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los autores del informe apuntan a los cambios que se han registrado en el sistema alimentario mundial. El acceso a los alimentos y bebidas procesadas, ricas en azúcares, grasas o sal es mucho más fácil en cualquier parte del planeta. A ello se suma la reducción de la actividad física en los países en vías de desarrollo, debido a la mejora del nivel de vida.

Situación en Chile no es la excepción a esta tendencia mundial. A inicios de 2019, el Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) arrojó que el 60% de los niños de quinto básico tiene sobrepeso u obesidad. La tendencia es similar en menores de Prekinder, kínder y primero básico de nuestro país. La Junaeb calificó las cifras como “preocupantes”, detallando que en 2018 la obesidad infantil aumentó 1,8 puntos porcentuales en promedio en los niños de Prekinder a primero básico, en relación al año anterior. Así lo determinó la medición del organismo, aplicada en más de 9 mil establecimientos educacionales del país y casi 1 millón de encuestas validadas. Por nivel educacional, el 24,6% de los niños de kínder es obeso, otro 24,4% en el caso de los estudiantes de primero básico y un 23,7% en los de Prekinder, arrojando que prácticamente uno de cada 4 niños de primera infancia tiene obesidad, la mayoría concentrada en sectores rurales. Por su parte, en octubre pasado se dio a conocer el primer Atlas de Obesidad Infantil realizado por la Federación Mundial de Obesidad (WOF, por sus siglas en inglés), informe en el que se aborda esta problemática mundial y en el que aparece nuestro país. En el documento se estima que para 2030 habrá 294.235 niños de entre 5 y 9 años, y 480.412 adolescentes entre los 10 y los 19 años, con obesidad. Desde la OMS sostienen que para invertir esta tendencia son necesarios “cambios sociales mayores”, concluyendo en el informe divulgado este



lunes que se necesitan “nuevas políticas alimentarias que tengan como objetivo principal una alimentación sana”.

<https://www.biobiochile.cl/especial/resumen-de-noticias/2019/12/17/el-problema-de-la-obesidad-infantil-en-chile-y-el-mundo-casos-al-alza-en-paises-de-bajos-ingresos.shtml>

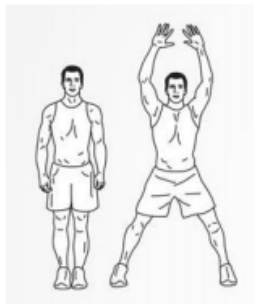
RESPONDE EN TU CUADERNO

- 1.- ¿Qué consecuencias se tienen al tener una alimentación de mala calidad?
- 2.- ¿Qué medidas podríamos tomar para mejorar nuestra alimentación?
- 3.- Define con tus propias palabras vida activa y saludable.
- 4.- Menciona al menos 3 hábitos de vida activa y alimentación saludable que tú tengas.
- 5.- Nombra 5 alimentos saludables que podrías llevar al colegio.
- 6.- Nombra 5 alimentos no saludables que podrías reducir o eliminar de tu dieta.
- 7.- Realiza un glosario con 5 palabras y su significado (diccionario) que no conozcas del texto anterior.

RUTINA DE EJERCICIOS SEMANAL

REALIZAR AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA

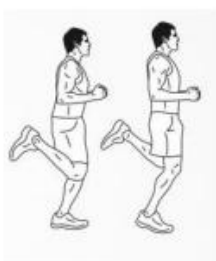
Circuito 1



10 repeticiones de “Saltos Estrella”



10 repeticiones de “Saltos Tiburón”



10 repeticiones por pierna de “Taloneo”

Repetir el circuito 3 veces, con un descanso 2 minutos entre cada serie o repetición.