   
COLEGIO TECNOLÓGICO PULMAHUE

**GUÍA DE TRABAJO**

NOMBRE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_FECHA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO 3°

**HABILIDADES A EVALUAR:**

* Evaluar los factores que llevan a la obesidad
* Analizar información
* Planificar una alimentación saludable

**INSTRUCCIONES:**

* Lea atentamente la información entregada y en base a ella, responda los ejercicios planteados.
* La guía puede ser impresa, realizada en el cuaderno o en word

**ÍTEM I: Lea la siguiente noticia y responda las preguntas en base a ella**

|  |
| --- |
| **Los países de América Latina donde más ha crecido la obesidad**  Cristina J. Orgaz  BBC News Mundo  14 mayo 2019  Un fantasma recorre Latinoamérica. Es la epidemia de obesidad.  Llega, como en cualquier otro rincón del mundo, de la mano de la alimentación de baja calidad, los productos procesados y el estilo de vida sedentario.  Además, dicen los expertos, está muy vinculada al perfil socioeconómico de cada país.  Y, en contra de lo que se creyó durante mucho tiempo, los datos demuestran que la obesidad avanza más rápido en las poblaciones rurales que en las ciudades.  No es un problema exclusivamente regional: de media, la población mundial ha engordado entre 5 y 6 kilos por persona en los últimos 31 años, según un estudio del Imperial College de Londres que analizó el peso de más de 112 millones de personas en 200 países del mundo entre 1985 y 2016.  Los investigadores esperan que sus hallazgos ayuden a orientar las políticas públicas de lucha contra la obesidad, cuyas consecuencias van desde cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y problemas cardiovasculares de todo tipo.  Una persona obesa se define como alguien con una alta proporción de grasa corporal y un índice de masa corporal (BMI) de más de 30.  Y varios países de América Latina figuran entre aquellos que han registrado un mayor aumento del índice de masa corporal de sus habitantes, así como en el porcentaje de obesos.  [...]  Obesidad en hombres  Los países donde la obesidad en los hombres ha avanzado con mayor rapidez en los últimos 31 años, son: Costa Rica, República Dominicana y Haití.  El porcentaje de hombres obesos ha aumentado más en esos 3 países que en el resto de la región, aunque seguidos muy de cerca por México y Argentina.  Y República Dominicana comparte con Perú el dudoso honor de ser uno de los países del mundo con mayor aumento del índice de grasa corporal entre los hombres: más de 3,1 kg/m2.  (Perú, sin embargo, registra el menor aumento en porcentaje de obsesos del continente).  Obesidad en mujeres  En el caso de las mujeres, el mayor porcentaje de obesas con respecto al total de la población femenina se encuentra en República Dominicana y México, con un 35,4% y un 34% respectivamente.  Pero lo llamativo de estos datos, es que de los 20 países de la región, en 9 de ellos, una de cada tres mujeres ya supera un peso que los médicos consideran obesidad.  Esa cifra equivales a un tercio de la población femenina.  Chile, Uruguay, Cuba y Costa Rica se sitúan en un segundo escalón de este ranking con porcentajes de obesidad femenina que van del 32 al 31,2%.  Las principales causas  Para la profesora Di Cesare, es probable que esto se deba a que "desarrollo económico en las áreas rurales ha reducido el gasto energético de las mujeres".  "Hoy la tasa de obesidad es más alta en las zonas rurales que en las urbanas y esto se debe en primer lugar a la irrupción de los alimentos procesados, listos para consumir, que son altamente sabrosos y aportan gran cantidad de calorías", explica por su parte Catterina Ferreccio, profesora titular de la Pontificia Universidad Católica de Chile.  Estos alimentos son ricos en azúcares refinadas que provocan adicción y además, dice, son fáciles de digerir para niños y adultos, satisfacen el apetito con menor costo y esfuerzo que lo que se requiere para una dieta saludable.  Y en su análisis sobre el terreno, Ferreccio observó que con la llegada de los supermercados y las cadenas de proveedores han ido cerrando los pequeños almacenes de verduras y frutas y las pescaderías que estaban cerca de la población.  Cree que esos supermercados están dominados por alimentos altamente procesados, ricos en azúcares y grasas.  "Este nuevo ambiente alimentario prevalece en los barrios de bajo nivel socioeconómico de América Latina, tanto en zonas urbanas como en pequeñas ciudades o zonas rurales, y es el primer determinante del desbalance calórico que explica la obesidad", dice.  El segundo factor que está espoleando la obesidad en América Latina es la mecanización de la mayoría de los sistemas productivos y el aumento de los vehículos motorizados.  "Esto disminuye el uso de calorías a través de la actividad física, agravando aún el desbalance calórico", dice a BBC Mundo la profesora Ferreccio.  "Los retos que se vienen para la región van a ser grandes. Estamos hablando de vivir con cáncer, con diabetes, con hipertensión o infartos cerebrales a edades más tempranas", advierte Miranda. |

1. **Explica la relación existente entre obesidad y nivel socio-económico de la población**
2. **¿Cuáles son los países con mayor obesidad masculina?**
3. **¿Cuáles son los países con mayor obesidad femenina?**
4. **Según la profesora Di Cesare ¿cuál es el motivo del aumento en la obesidad de la población a nivel mundial? Explica y argumenta tu respuesta.**
5. **¿Cómo el comercio de grandes tiendas ha afectado la alimentación de las personas?**
6. **Según lo estudiado ¿Cómo se podría combatir esta pandemia de la obesidad mundial?**

**ÍTEM II: Plan de alimentación**

1. **Según las fórmulas vistas en clases calcula tu IMC (índice de masa corporal) y tu TMT (tasa metabólica total)**
2. **Basado/a en el valor de tu TMT crea un plan de alimentación que te permita consumir las calorías necesarias para cumplir con tu requerimiento energético.**
3. **Basado/a en el valor de tu IMC indica tu estado nutricional aproximado**
4. **Explica el motivo por el que la nutrición de una persona NO se debe basar completamente en los resultados de su IMC.**