

EL PESO JUSTO

Introducción

El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura. El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2014 el 39% de las personas mayores de 18 años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.

Uno de cada tres niños españoles de entre 3 y 12 años sufre obesidad o sobrepeso, según revela un estudio de la Fundación Thao, que impulsa programas de promoción de hábitos saludables en escolares de municipios de toda España.

Escenario

La obesidad infantil es uno de los problemas más importantes de los niños y jóvenes de la Región de Murcia. A pesar de que se están desarrollando algunos programas para combatir el problema, todavía queda mucho por hacer. Elabora un programa o propuesta para reducir la obesidad infantil en tu escuela.

Proceso /
Aplicación guiada de la habilidad
en el contexto social

Tiempo /
20 minutos

Agrupación /
Grupos de 4



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE ECONOMÍA
Y COMPETITIVIDAD



EL PESO JUSTO

Exploración

1. *¿Para qué se utiliza una báscula? ¿Cuántos tipos de básculas existen?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. *¿Por qué es importante saber el peso de las cosas?*

Es importante saber el peso de las cosas porque...

.....

.....

.....

.....

.....

3. *Averigua el peso de las siguientes cosas:*

1. Cuánto pesa un pupitre: *__ kilos __ gramos*
2. Cuánto pesáis todos los compañeros del grupo juntos :
__ kilos __ gramos
3. Cuánto la báscula : *__ kilos __ gramos*
4. Cuánto pesa la mesa del profesor : *__ kilos __ gramos*
5. Cuánto pesa el almuerzo de uno de los miembros del grupo:
__ kilos __ gramos

4. *Elige cinco cosas y péscalas:*

- 1 _____ *__ kilos __ gramos*
- 2 _____ *__ kilos __ gramos*
- 3 _____ *__ kilos __ gramos*
- 4 _____ *__ kilos __ gramos*
- 5 _____ *__ kilos __ gramos*

Solución del problema

1. Identifica el problema:

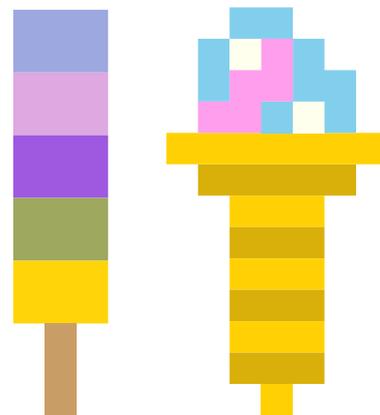
Proporciona una definición del problema en una frase.

Los niños y jóvenes de la Región de Murcia tienen sobrepeso en mayor porcentaje que otras Comunidades Autónomas.

2. Representa el problema:

Utiliza la información de estudios e informes para identificar los obstáculos para resolver el problema y las causas que los producen.

Tras analizar el informe elaborado en 2011 por la Fundación Ideas titulado *El reto de la obesidad infantil, La necesidad de una acción colectiva*, estos son algunos de los datos de los que disponemos: Algunas de las causas que hacen de la obesidad infantil un problema son la oferta de mercado, la disponibilidad de alimentos en el centro escolar, el sedentarismo, etc.



3. Diseña un plan: **Elabora un plan para solucionar el problema.**

- » Ofrecer de manera gratuita un estudio antropométrico a escolares
- » Ofrecer información sobre los efectos de la obesidad (salud, economía)
- » Elaborar un plan personalizado combinado de dieta y ejercicio.
- » Realizar un seguimiento de cada caso.

4. Pon en práctica el plan:

Ejecuta el plan y recoge información sobre su funcionamiento.

En primer lugar, solicitaremos la colaboración de una compañía o servicio especializado en nutrición (e.g., trainingpoint.es) para conocer y adquirir los materiales necesarios. En segundo lugar, estableceremos un punto de información en un lugar cercano al centro educativo. Ofreceremos un estudio antropométrico gratuito a los escolares que deseen participar. En tercer lugar, proporcionaremos información sobre los efectos de la obesidad en la salud y en la economía. En cuarto lugar, elaboraremos un plan personalizado combinando una dieta equilibrada y ejercicio físico teniendo en cuenta las características de cada participante. Finalmente, ofreceremos un seguimiento de cuatro semanas para comprobar los efectos del programa.



5. Concluye y revisa: **Presenta los resultados y proporciona evidencia sobre la solución del problema.**

Informaremos a los participantes de que el programa será supervisado por expertos en la materia en todo momento. Realizaremos mediciones del peso y el Índice de Masa Corporal (IMC) una vez por semana durante un total de cuatro semanas. Pasadas cuatro semanas desde el comienzo del programa, se volverán a medir el peso y el IMC para evaluar los efectos del programa.