

EL ESTADO NUTRICIONAL



CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA
3° MEDIO

PROFESORA KAREN PASMIÑO .M

ESTADO NUTRICIONAL

- El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona.
- Su evaluación tiene la finalidad de identificar una posible malnutrición por exceso o por defecto y discriminar el origen de la misma.



CONCEPTO

- ✓ Enfermedad crónica tratable
- ✓ Exceso de peso
- ✓ Aumento de:
 - ✓ grasa corporal
 - ✓ peso
 - ✓ riesgo para la salud



¿CÓMO DETERMINAR EL ESTADO NUTRICIONAL?

Conociendo el **INDICE DE MASA CORPORAL**.

Clasificación de IMC



INSUFICIENCIA PONDERAL <18.5

INTERVALO NORMAL 18.5-24.9

SOBREPESO ≥25.0
Preobesidad 25.0-29.9

OBESIDAD ≥30.0
O. de clase I 30.0-34.9
O. de clase II 35.0-39.9
O. de clase III ≥40.0

¿Cómo calculo mi IMC?

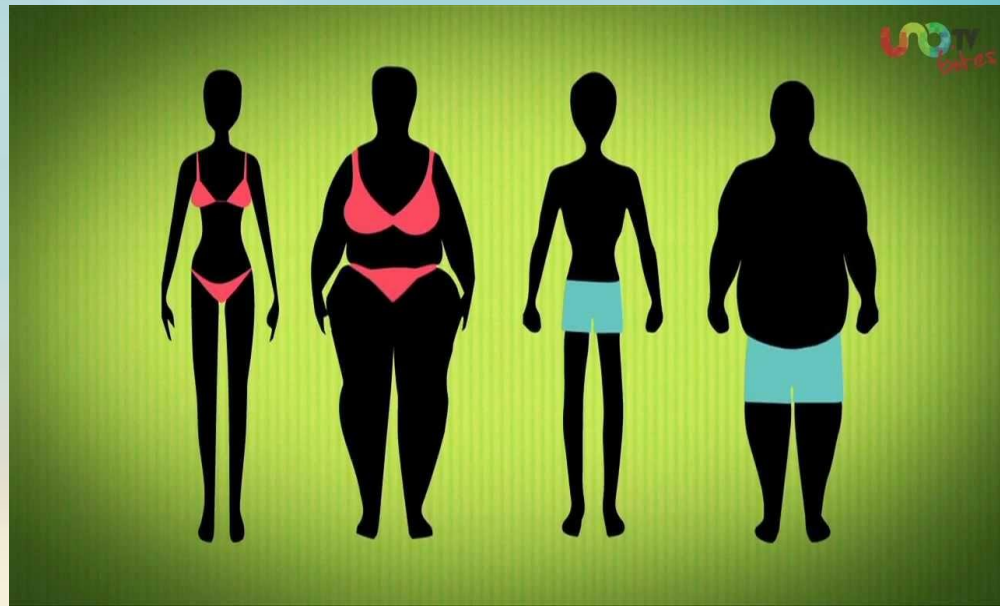
Mediante una fórmula que indica dividir el peso expresado en kilogramos, entre la altura, expresada en metros y al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

ACTIVIDAD 1 (2 puntos)

Calcula tu IMC Y
determina tu estado
nutricional.

- ✓ la masa grasa varía con
 - ✓ la edad
 - ✓ el sexo y
 - ✓ la actividad física



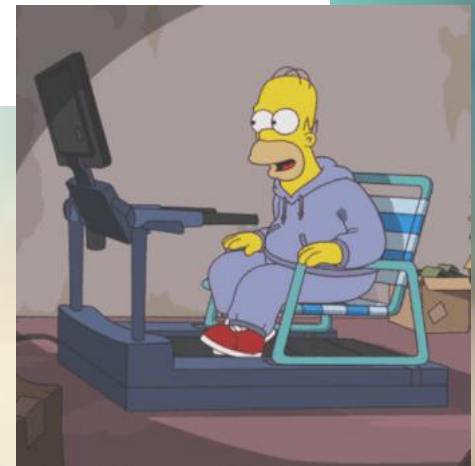
Causas de la obesidad

Interaccionan múltiples factores:

- ✓ Genéticos
- ✓ Metabólicos
- ✓ Endocrinológicos
- ✓ Ambientales

Factores ambientales como:

- ✓ sedentarismo
- ✓ dieta:
 - ◇ menor consumo de frutas y verduras
 - ◇ consumo de grasas y/o alcohol: calorías
- ✓ multiparidad



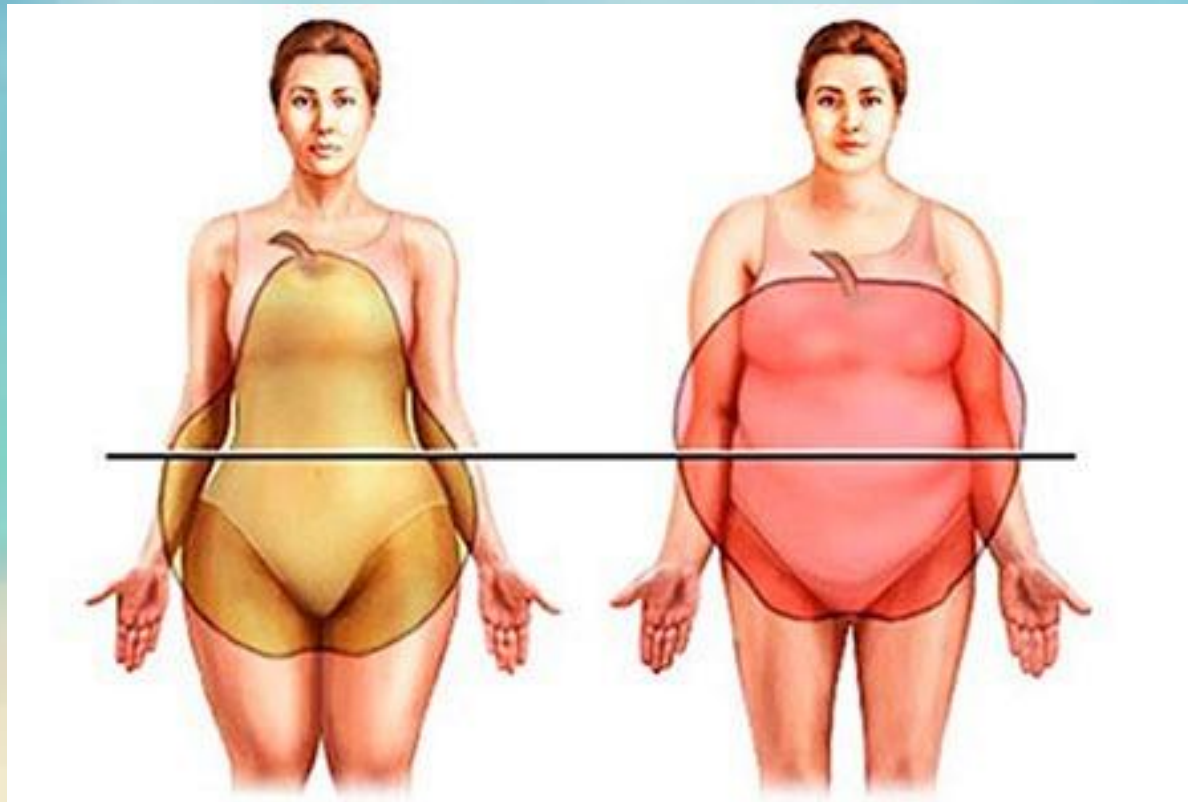
✓ Desequilibrio



Existen dos tipos de obesidad:

Periférica

Central



ACTIVIDAD 2 (6 puntos)

Investigue 3 características
de cada uno de los dos tipos
de obesidad

ACTIVIDAD 3

1. Elabore un listado de 5 consecuencias físicas y 5 consecuencias psicológicas de la obesidad (5 puntos)
2. Mencione 5 medidas que permitirían prevenir un estado nutricional de obesidad (5 puntos)
3. Explique 3 tratamientos que se podrían implementar para combatir la obesidad (3 puntos)

ACTIVIDAD 4 (6 puntos)

Busque en la web, dos gráficos sobre sobre la obesidad en Chile:

Uno que compare obesidad según sexo y otro que compare obesidad rango etario (edad) Explíquelos brevemente.