

OBESIDAD INFANTIL

Lee con atención la noticia de la izquierda.

La falta de ejercicio influye más en la obesidad infantil que las calorías ingeridas

Los niños con mayor problema de obesidad no son los que más calorías comen, sino los que menos ejercicio hacen.

Mientras que hasta hace poco tiempo la principal causa de la obesidad en los escolares españoles era una alimentación con demasiadas calorías, hoy en día es la falta de ejercicio físico. Y es así porque, según han explicado los expertos, aunque los niños cumplen con las recomendaciones de hacer una hora diaria de ejercicio, el resto del día lo pasan durmiendo, sentados delante de un ordenador o de la televisión, o estudiando. No existe conciencia de que la falta de ejercicio es un problema para la salud.



Para combatir este problema, se puso en marcha un programa de juegos llamado “Muévete” en algunos colegios con el fin de aumentar el tiempo de actividad física semanal de los alumnos, y se comprobó que los escolares disminuyeron la obesidad y mejoraron la salud y la condición física.

(Texto: Modificado a partir de rtve.es y Agencia EFE.
Imagen: Roller Skates de Manel.torralba. Bajo licencia CC BY-SA 4.0 vía Wikimedia Commons – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Roller_Skates.jpg#mediaviewer/File:Roller_Skates.jpg)

31.

6CT40

Si crees que hacer las siguientes cosas, mencionadas en la noticia, es algo saludable, marca con una X “Sí” al lado de la frase. Si por el contrario, crees que no son saludables, marca con una X “No” al lado de la frase.

	Sí	No
Ingerir demasiadas calorías		
Hacer ejercicio físico		
Pasarse todo el día estudiando		
Disminuir la obesidad		
Dormir más de lo necesario		

32.

6CT42

Además de combatir la obesidad, hacer ejercicio físico proporciona otros beneficios a tu cuerpo. ¿Sabrías decir cuáles? Marca con una X los cuatro efectos beneficiosos para la salud que puedan ser atribuidos al ejercicio físico.

<input type="checkbox"/>	Aumenta la capacidad pulmonar
<input type="checkbox"/>	Disminuye el riesgo de caries
<input type="checkbox"/>	Fortalece el corazón
<input type="checkbox"/>	Favorece la actividad del intestino grueso
<input type="checkbox"/>	Potencia el sistema muscular
<input type="checkbox"/>	Mejora la visión
<input type="checkbox"/>	Retrasa el envejecimiento de la piel

33. Una dieta equilibrada ayuda a controlar el sobrepeso. ¿Qué dieta elegirías para no tener problemas de sobrepeso?

6CT43

- A. Una rica en grasas y proteínas
- B. Una rica en fibra e hidratos de carbono
- C. Una rica en hidratos de carbono y grasas
- D. Una rica en fibra y grasas

34. María tiene una prima que tiene un problema de obesidad, y se pregunta qué hábitos debería cambiar. Esto es lo que le ha contado su prima a María que hace todos los días:

6CT44

“Todos los días en el recreo como un bollo para tener energía, y me siento a hablar con mis amigas. Por las tardes, cuando salgo del cole, mi madre me lleva un batido de chocolate para merendar. Me voy directamente a casa, y cuando termino los deberes me pongo tranquilamente a ver la tele o a jugar con el ordenador.”

Marca con una X los hábitos que debería modificar la prima de María para solucionar su problema de obesidad.

- ☐ Aprovechar el recreo para hacer alguna actividad física.
- ☐ Lavarse las manos antes de comerse el bollo.
- ☐ Comer una pieza de fruta en vez de un bollo.
- ☐ Leer en vez de ver la tele por las tardes.
- ☐ Dormir la siesta.

35.

6CT45

Imagina que estás en un laboratorio y quieres hacer un experimento para saber cómo afecta la falta de ejercicio físico a la obesidad. Tienes dos hámsters idénticos y de igual peso, una jaula para hámsters con rueda para que corra, una jaula para hámsters sin rueda, comida para hámsters y una báscula. ¿Cómo plantearías el experimento? Marca con una X la opción que consideres adecuada para completar cada frase.



- Meter

- ☐ un hámster en cada jaula
- ☐ a los dos hámsters en la jaula con rueda
- ☐ a los dos hámsters en la jaula sin rueda



- Dar

- ☐ toda la comida a un hámster
- ☐ más comida a un hámster que a otro
- ☐ la misma comida a los dos hámsters



- Pesar

- ☐ periódicamente a los dos hámsters
- ☐ periódicamente solo a un hámster
- ☐ a los dos hámsters solo antes de empezar el experimento

**36.**

6CT46

A hora de diseñar tu experimento, tu objetivo principal debe ser obtener resultados válidos...

- A. al menor coste posible
- B. en un periodo corto de tiempo
- C. sin hacer sufrir a los hámsters
- D. sin tener que trabajar mucho