

Feria Nacional de Educación, Arte, Ciencias y Tecnología

Instancia Zonal

Título: "Obesidad"

Enlace del Video: [https://youtu.be/Brs\\_4bRs6cM](https://youtu.be/Brs_4bRs6cM)

Área: Ciencias Naturales

Alumnas Expositoras:

- Yamira Anabel López
- Ángeles Valentina Jiménez

Curso: 4º año secundario

Docentes orientadoras:

- Jorgelina Rodríguez
- Erika Andrés

Colegio: San Isidro Labrador

CUE: 9000114

La Ramada de Abajo - Dpto. Burruyacu

Año: 2021

“OBESIDAD”



www.shutterstock.com - 618371861

## ÍNDICE:

Portada.....	1
Título.....	2
Índice.....	3
Introducción.....	4
Desarrollo: definición, causas, factores de riesgo.....	4
Prevención.....	5
Consecuencias.....	6
Tratamientos.....	6 y 7
Gráficos de tortas.....	8 y 9
Galería.....	10 Y 11
Conclusión, bibliografía.....	12 Y 13
Agradecimientos.....	13

## INTRODUCCIÓN:

Este proyecto de investigación se basa en la obesidad, donde a continuación mostraremos sus causas factores de riesgo, consecuencias, prevención y tratamientos para las personas que tienen esta enfermedad.

La finalidad de este proyecto de investigación principalmente es hacer concientizar a las personas de su salud y del riesgo que conlleva la obesidad.

## DESARROLLO:

### Definición:

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Es una enfermedad de tipo nutricional. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros.

### Causas:

Las causas de la obesidad son múltiples y complejas. En general, se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa.

### Factores de riesgo:

**Factores de riesgo de la obesidad:** la obesidad no es simplemente el resultado de comer en exceso. Los estudios epidemiológicos han detectado en la población una serie de factores asociados con la obesidad.

**Alimentación poco saludable:** en los últimos 50 años hay una tendencia universal a comer alimentos ricos en grasa, sal y azúcares. Se consumen demasiadas calorías, se abusa de las comidas rápidas y de las bebidas con alto contenido calórico.

**Sedentarismo:** se sigue un estilo de vida sedentario a causa de la automatización de las actividades laborales, de los medios modernos de transporte y de una mayor vida urbana, lo que influye en la disminución de la práctica de ejercicio físico.

**Factores conductuales:** un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol.

**Factores genéticos:** algunos estudios genéticos han determinado que la obesidad puede ser hereditaria con genes que influyen en la cantidad de grasa corporal y en su distribución.

**Ciertos medicamentos:** algunos medicamentos pueden provocar ganancia de peso sino se compensa con dieta o ejercicio. Entre estos medicamentos están algunos antidepresivos, esteroides , antipsicóticos, medicamentos para la diabetes y betabloqueantes.

**Edad:** a medida que se envejece , los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

### Consecuencias:

Problemas que trae el sobrepeso:

Derrame cerebral: el riesgo es entre 2 y 4 veces más alto, entre personas con diabetes tipo 2 , el 90% de las cuales tiene sobrepeso.

Afecciones cardíacas: la obesidad conlleva colesterol elevado y con ello la acumulación de plaquetas en las arterias.

Diabetes tipo2: el exceso de grasa, especialmente en la parte abdominal, provoca resistencia a la insulina, la cual ayuda a almacenar glucosa.

Enfermedad del hígado: muchos con obesidad desarrollan depósitos de grasa en el hígado, lo que puede convertirse en cirrosis en cerca del 20% de los casos.

Riñones: Se producen cálculos por alta presión en falló del órgano.

Cáncer de colón: la personas obesas tienen mayor riesgo de padecer cáncer de colón , sobre todo los hombres.

Osteoartritis: el sobrepeso genera tensión en la columna, caderas y articulaciones causando pérdida de los cartílagos.

También puede causar :

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo2
- Hipertensión
- Displencia
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad de la vesícula
- Problemas respiratorios

## Prevencciones:

- Realizar 3 comidas principales (desayuno , comida y cena)y 1 o 2 refrigerios
- Establecer un horario regular de comidas y evitar comer fuera de los tiempos
- Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación.
- Fomentar la actividad física diaria
- Restringir alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, sal y grasas .
- Reforzar el consumo de alimentos de todos los grupos.
- Elegir una dieta abundante en verduras , frutas, granos enteros, leguminosas y agua simple.
- Promover las comidas caseras.
- Procura no comer de más.

## Tratamiento:

El objetivo del tratamiento contra la obesidad es alcanzar y mantener un peso saludable. Esto mejora la salud , es posible que necesites trabajar con un equipo de profesionales.

El objetivo inicial del tratamiento suele ser una pérdida de peso modesta: entre el 5% y 10% de su peso total .Sin embargo, cuanto más peso pierdas, mayores serán los beneficios.

Los tratamientos para la pérdida de peso requieren cambios en los hábitos alimenticios y aumento de la actividad física.

Los cambios en la dieta para tratar la obesidad consisten en lo siguiente:

- Reducir las calorías. .
- Sentirte satisfecho comiendo menos.
- Elegir opciones más saludables.
- Restringe ciertos alimentos.
- Reemplazos alimentarios.
- Para perder peso y no recuperarlo, tienes que adoptar hábitos de alimentación saludables que puedas mantener con el tiempo.
- Ejercicio y actividad física

- Aumentar la actividad física o el ejercicio es una parte fundamental del tratamiento contra la obesidad. La mayoría de las personas que bajan de peso y logran mantenerlo durante más de un año hacen ejercicio regularmente, aunque solo sea caminar.
- Para aumentar tu nivel de actividad:
- Haz ejercicio.
- Mantente en movimiento.
- Cambios de conducta
- La modificación del comportamiento, a veces llamada "terapia conductual", puede abarcar:
  - Asesoramiento psicológico.
  - Grupos de apoyo.
  - Procedimientos endoscópicos:
    - Estos tipos de procedimientos no requieren ninguna incisión en la piel.

Un procedimiento consiste en colocar puntos de sutura en el estómago para reducir su tamaño y la cantidad de alimentos que puedes consumir cómodamente.

En otro procedimiento endoscópico, los médicos insertan un pequeño globo en el estómago. El globo se llena de agua para reducir la cantidad de espacio disponible en tu estómago. Esto te ayuda a sentirte lleno más rápido.

Cirugía para bajar de peso

La cirugía para bajar de peso ayuda a algunas personas a perder hasta un 35 % o más de su sobrepeso.

Estas son algunas de las cirugías frecuentes para bajar de peso:

Cirugía de bypass gástrico.

Colocación de banda gástrica ajustable.

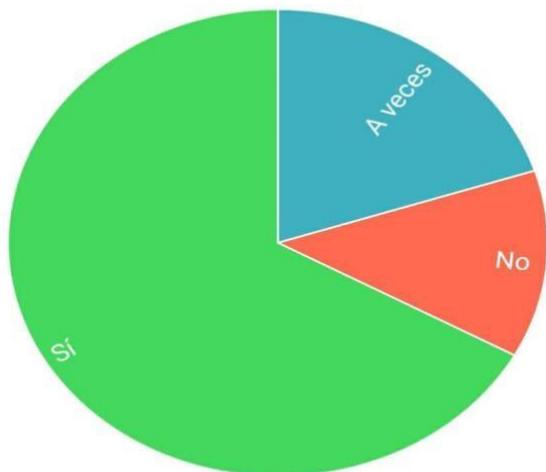
Derivación biliopancreática con cruce duodenal.

Manga gástrica.

## RESULTADOS OBTENIDOS:

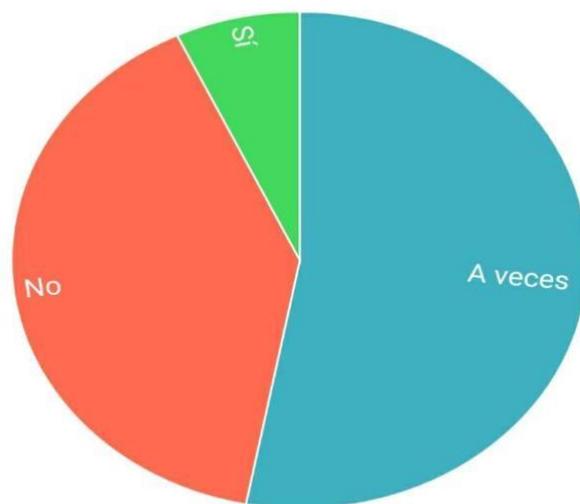
A continuación podrán observar los resultados de una encuesta acerca de 4 preguntas relacionadas con la obesidad. Esta encuesta fue realizada a 15 personas.

**¿Tomás conciencia del problema de la obesidad?**



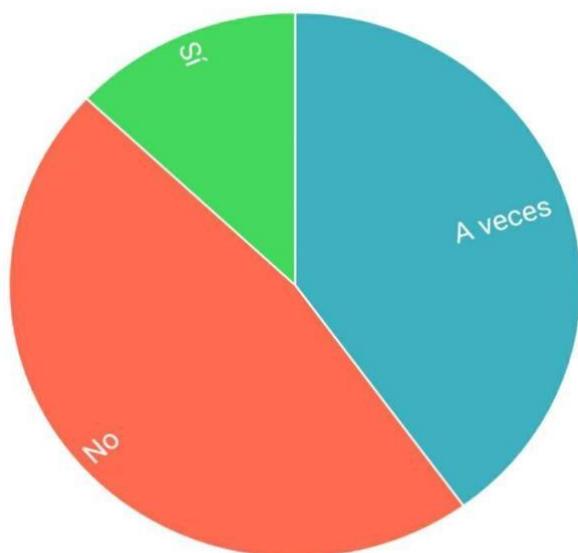
■ A veces 20%  
■ No 13%  
■ Sí 67%

**¿Hacés ejercicio?**



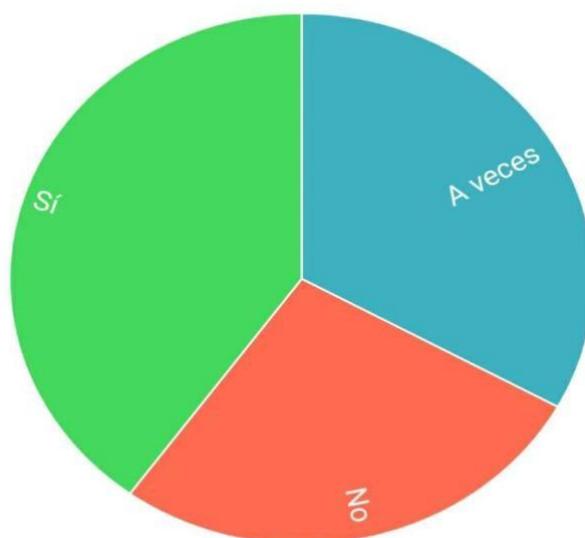
■ A veces 52%  
■ No 40%  
■ Sí 7%

**¿Comés saludable?**



■ A veces 40%  
■ No 47%  
■ Sí 13%

**¿Tenés control de tu peso?**



■ A veces 33%  
■ No 27%  
■ Sí 40%

## GALERÍA:

**Obesidad y ciudad**

### ¿Qué factores urbanos pueden influir en el sobrepeso y la obesidad?

- Contaminación del aire
- Ruido
- Espacios naturales
- Ambientes no saludables
- Entorno social
- Espacio construido

ISGlobal



## ACTUALIDAD **OBESIDAD**

### ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLA?

-  Elegir alimentos variados de todos los grupos.
-  Evitar el consumo de grasas: fiambres, embutidos, aderezos, snacks, etc.
-  Restringir los alimentos con alto contenido de azúcares refinados: gaseosas, golosinas.
-  Evitar ayunos prolongados y realizar 4 comidas principales
-  Mantener un estilo de vida activo, realizando actividad física.
-  Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
-  Tomar suficiente agua segura y potable



**Aumentar la actividad física puede prevenir que nuestros niños se vuelvan obesos.**

**La clave es menos tiempo de pantalla, y más tiempo para el juego y la recreación.**

**JUNTOS. VENCEREMOS A LAS ENT**

Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud

## CONCLUSIÓN:

En definitiva podemos decir que la obesidad es una enfermedad nutricional que afecta tanto a grandes como a niños y que últimamente esta afectando gravemente al mundo.

Consiste en la acumulación excesiva de grasa que si no es tratada puede provocar diferentes tipos de problemas así también como la muerte.

Lo más recomendable es que las generaciones de jóvenes aprendan a prevenirla.

El tratamiento se basaría especialmente en un plan alimentario bien diseñado, junto con un programa de actividad física frecuente, los cuales, en ciertos casos, pueden ser acompañados de medicamentos.

La pérdida de peso se obtiene a través de ingerir cada vez menos cantidad de alimentos, en especial aquellos con altas calorías.

Con respecto a los resultados de los gráficos, se llega a la conclusión de que las personas se dan cuenta del peligro que conlleva la obesidad, sin embargo si nos ponemos a ver no siempre hacen ejercicio, ni comen saludable lo que nos hace pensar que a pesar de conocer los peligros no intentan prevenirlo. Por eso lo importante es que tomemos conciencia de esta enfermedad y que también realicemos acciones para prevenirla.

## BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mayoclinic.org/eshttps://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749&ved=2ahUKEwici4HExefwAhU7IbkGHUCTBI4QFjADegQIGRAC&usq=AOvVaw11jw6e6Zoh9EQIxTkbt4-a&cshid=1622039324994es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749&ved=2ahUKEwici4HExefwAhU7IbkGHUCTBI4QFjADegQIGRAC&usq=AOvVaw11jw6e6Zoh9EQIxTkbt4-a&cshid=1622039324994https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749&ved=2ahUKEwici4HExefwAhU7IbkGHUCTBI4QFjADegQIGRAC&usq=AOvVaw11jw6e6Zoh9EQIxTkbt4-a&cshid=1622039324994>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/prevencion-sobrepeso-obesidad/&ved=2ahUKEwio8o-5xOfwAhUOCrkGHfjTDFQQFjAMeqQIFRAC&usq=AOvVaw3UI4desZJVuahxJqsVg2L7&cshid=1622038498126https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/prevencion-sobrepeso-obesidad/&ved=2ahUKEwio8o-5xOfwAhUOCrkGHfjTDFQQFjAMeqQIFRAC&usq=AOvVaw3UI4desZJVuahxJqsVg2L7&cshid=1622038498126>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mayoclinic.org/eshttps://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749&ved=2ahUKEwici4HExefwAhU7IbkGHUCTBI4QFjADegQIGRAC&usg=AOvVaw11jw6e6Zoh9EQIxTkbt4-a&cshid=1622039324994es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749&ved=2ahUKEwici4HExefwAhU7IbkGHUCTBI4QFjADegQIGRAC&usg=AOvVaw11jw6e6Zoh9EQIxTkbt4-a&cshid=1622039324994https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749&ved=2ahUKEwici4HExefwAhU7IbkGHUCTBI4QFjADegQIGRAC&usg=AOvVaw11jw6e6Zoh9EQIxTkbt4-a&cshid=1622039324994>

#### **AGRADECIENTOS:**

Queremos agradecer principalmente a las personas que participaron en la encuesta, a nuestros compañeros que eligieron el tema y a las docentes orientadoras Erika y Jorgelina que nos apoyaron y ayudaron para hacer este trabajo y poder hacer extensiva la información a la comunidad escolar.

## **REGISTRO PEDAGOGICO**

### **Trabajo de investigación: “Obesidad”**

COLEGIO SAN ISIDRO LABRADOR- LA RAMADA DE ABAJO- BURRUYACU

Profesoras Orientadoras: Erika Andrés y Jorgelina Rodríguez

Curso: 4º año

Espacio curricular: EDI: “Educación para la Salud”

El presente trabajo se realizó en el marco del espacio curricular EDI: Educación para la Salud correspondiente al Cuarto año de La Educación Secundaria en el Colegio San Isidro Labrador, a partir del debate generado en horas de clases cuando estábamos trabajando con el tema de la alimentación, base de una buena salud, leyendo un informe surgió la inquietud de trabajar el tema de la obesidad como una de las afecciones mas importantes en el mundo y también en Argentina.

Lo primero que observaron los alumnos es ver la cantidad de alumnos en el colegio que no toma conciencia de los alimentos que consume diariamente ni los efectos que esos alimentos infieren en la salud.

Para ello comenzaron a indagar sobre el tema, buscaron información en diferentes fuentes bibliográficas, realizaron una encuesta en forma virtual ya que por la pandemia y el aislamiento no era posible transcribirla en formato papel. Lo realizaron a través de formulario google.

El trabajo sigue en proceso esta en etapa no concluida, ya que por la imposibilidad de reunirse y la escasa conexión a internet no fue terminado en su totalidad.

Las alumnas se mostraron preocupadas por la escasa información acerca de la importancia que tiene la buena alimentación y las consecuencias de la obesidad sobre la salud en el ser humano.

Y sus consecuencias.

También las alumnas quieren concientizar a sus compañeros a ser multiplicadores de salud y así aprender a interiorizarse sobre esta afección. Para ello aprendieron a leer las etiquetas nutricionales e interpretarlas. También se interiorizaron sobre la Ley de etiquetado nutricional y hacer su derecho a saber que nutrientes son los que aportan cada alimento.

Contenidos trabajados: La alimentación base de una buena salud. Alimentos y nutrientes. Enfermedades nutricionales. Obesidad. Factores de riesgo. Causas y consecuencias. Ley de etiquetado nutricional.

Tiempo empleado: de Marzo a Agosto de 2021.

Organización. En grupos de trabajo con la orientación de las docentes a cargo de Biología y Edi.

Resultados obtenidos: La temática empleada tuvo un impacto importante en el colegio ya que los alumnos se interesaron por el tema y además están comenzando a tomar conciencia sobre la importancia que tiene la buena alimentación para evitar enfermedades como la obesidad, en la cual cada vez se da más en niños y jóvenes.

Con las herramientas metodológicas adquiridas abordamos el presente trabajo para lo cual hicimos investigaciones en la web sobre el marco teórico. Se separaron en grupos, diseñaron las encuestas, graficaron los resultados y discutimos las conclusiones con todo el grupo clase para trabajar las consecuencias que genera la obesidad en la salud.

Las encuestas elaboradas fueron de respuesta cerrada. Los encuestados se eligieron al azar y las respuestas fueron a través de un formulario google. En relación al procesamiento de los datos trabajamos solo con porcentajes sin usar ningún programa estadístico específico. Los gráficos los realizamos utilizando Microsoft Excel. Para el informe integramos conocimientos del área de biología y matemática.

Trabajamos en equipo con la Profesora Erika Andres. Yo desde el aula con el grupo clase y la docente colaboradora desde su ayuda con la planificación, metodología, interpretación de resultados, sugerencias, y análisis de lo ejecutado.

Cabe destacar que el trabajo está en proceso, no culminado en su totalidad ya que los tiempos para la ejecución de los mismos no fueron los adecuados debido al momento en el que estamos viviendo de pandemia donde teníamos encuentros presenciales cada 15 días.