



Asignatura: Educación Física	Nivel: 1º y 2º medio
Unidad: salud y bienestar	
Objetivo de Aprendizaje 04 investigar y promover vida saludable, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.	

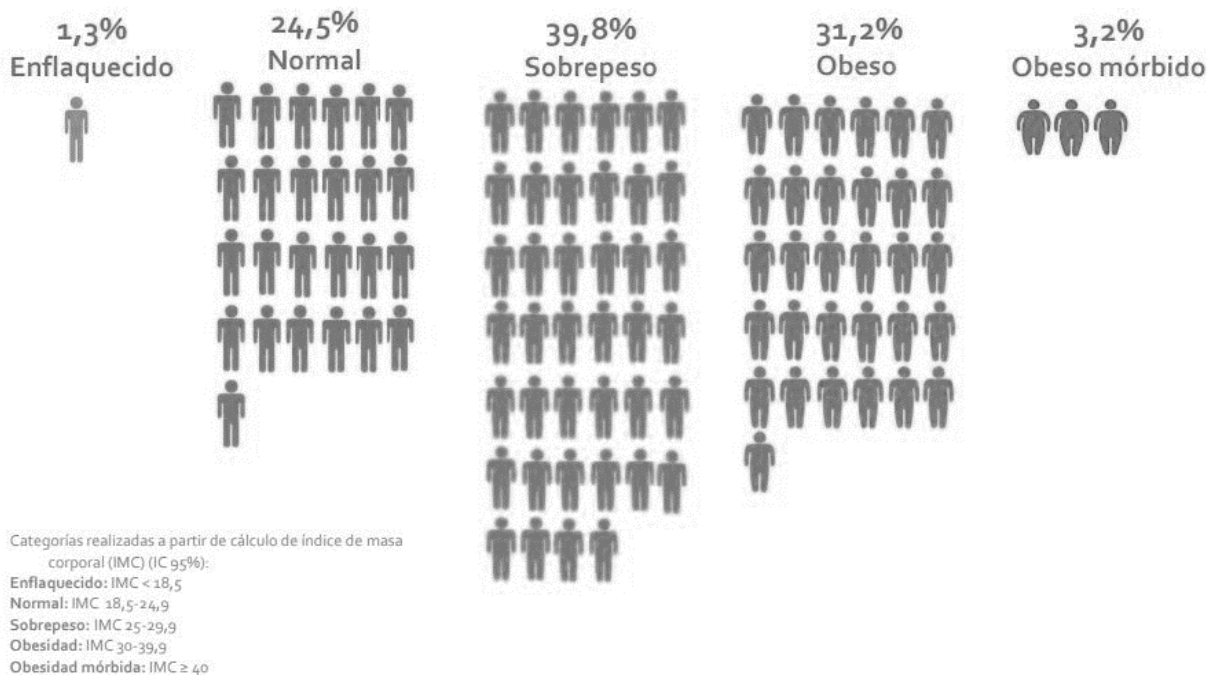
Por qué Chile se transformó en el país más obeso de la OCDE

(Organización para la cooperación y Desarrollo Económicos, la cual agrupa 36 países).

Pese a las políticas estatales que se han aplicado para reducir el consumo de “comida chatarra”, Una mala noticia trajo un último informe sobre obesidad y sobrepeso de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE). El estudio muestra que el 74% de la población adulta en Chile sufre obesidad y sobrepeso, y lo sitúa como el país de la OCDE con más alta tasa de obesidad y sobrepeso, por encima de México (72,5%) y Estados Unidos (71%).

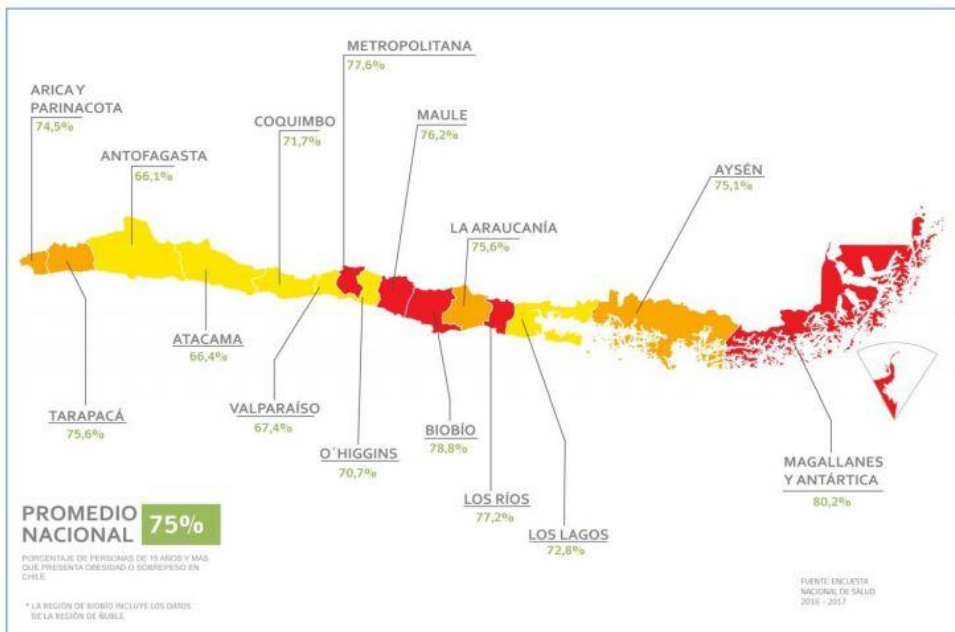
Chile también figura como el tercer país con mayor incremento de la obesidad entre los jóvenes de 5 a 19 años, siendo superado solo Estados Unidos y Arabia Saudita, esto pese a las políticas estatales que se han aplicado para reducir el consumo de la denominada “comida chatarra” entre niños y adultos. Y si bien estas normativas han tenido impactos positivos, no logran frenar la epidemia nutricional con impactos positivos en la población, no se ha logrado frenar la epidemia nutricional.

Cifras en Chile





A nivel nacional, tomando como base los datos de la Encuesta Nacional de Salud, el promedio de sobrepeso y obesidad en adultos es de 75%. Las regiones sobre el promedio nacional son Maule, Los Ríos, Metropolitana, Biobío y Magallanes, siendo ésta última la más crítica, con un 80% de su población adulta (de 15 años y más) con obesidad o sobrepeso (grafico 1).



Respecto de los escolares, más de la mitad de la población está con sobrepeso u obesidad (51,7%). Los índices más críticos se presentan desde la región de O'Higgins al sur, siendo nuevamente Magallanes la región más alta, con aproximadamente un 57% de su población escolar con exceso de peso. (grafico 2)



Otro de los datos relevantes responde al sexo. Si bien los porcentajes de mal nutrición por exceso son similares entre hombres (74,5%) y mujeres (75,6%), las diferencias se generan en el detalle, ya que los hombres tienen mayores índices de sobrepeso mientras que las mujeres presentan mayores niveles de obesidad

Políticas públicas

En 2016 comenzó a aplicarse la Ley 20.060 sobre etiquetados de alimentos. Esta establece que los alimentos deben presentar un mensaje claro que indica de manera sencilla cuando los alimentos sean altos en azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías. Estos serán a partir de sellos que dirán la advertencia "ALTO EN".



1. ¿Cuál es porcentaje % de obesidad y sobrepeso en población adulta en Chile?
 - a) 73%
 - b) 85%
 - c) 74%
 - d) 65%
 - e) 71%
2. ¿Cuál es el país de la OCDE con más alta tasa de obesidad y sobrepeso?
 - a) Perú
 - b) Chile
 - c) México
 - d) Estados Unidos
 - e) Argentina
3. ¿Chile, qué lugar ocupa en el incremento de obesidad jóvenes de 5 a 19 años?
 - a) 1° lugar
 - b) 2° lugar
 - c) 3° lugar
 - d) 4° lugar
 - e) 5° lugar
4. Tomando como base el grafico 1 de la encuesta nacional de salud ¿Qué región muestra el menor índice de incrementó de obesidad en el país?
 - a) Región Antofagasta
 - b) Región Metropolitana
 - c) Región Maule
 - d) Región Bio Bio
 - e) Región Magallanes
5. Tomando encuesta el grafico n°2 de la encuesta nacional de salud ¿Cuál es el % de promedio escolar con sobrepeso u obesidad?
 - a) 57,4%
 - b) 75,1%
 - c) 51, 7%
 - d) 65, 3%
 - e) 49,4%
6. Otro dato relevante de la encuesta nacional de salud indica que el ¿índice de masa corporal en escolares es?
 - a) Que las mujeres tienen mayor índice de sobrepeso.
 - b) Que los hombres tienen el mayor nivel de obesidad
 - c) Que hombres y mujeres están bajo los niveles de obesidad
 - d) Que hombres presentan mayor índice de sobrepeso y mujeres mayor nivel de obesidad.
 - e) Que mujeres presentan índice de masa corporal normal y hombres en sobrepeso.
7. ¿La Ley 20060 fue creada con el fin de?
 - a) Indicar la cantidad que se debe comer por porción.
 - b) Indicar los azucares del producto.
 - c) Cuales son bajos en sodio
 - d) Promover una alimentación alta en azucares, grasas saturadas y calorías
 - e) Indicar los alimentos altos azucares, grasas saturadas y calorías.
8. ¿Calcula e indica cuál es tu % de Índice de masa corporal?
 - a) Bajo peso, menor 18,5
 - b) Peso normal 18, 5 – 24,9
 - c) Sobrepeso 25 – 34,9
 - d) Obesidad mórbida mayor

Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Cursos: 1°E-F-G-H-I 2°E-F-G. Profesora
roxana.silva@colegiofernandodearagon.cl

Cursos: 1°A-B-C-D 2°A-B-C-D Profesor
Omar.pino@colegiofernandodearagon.cl