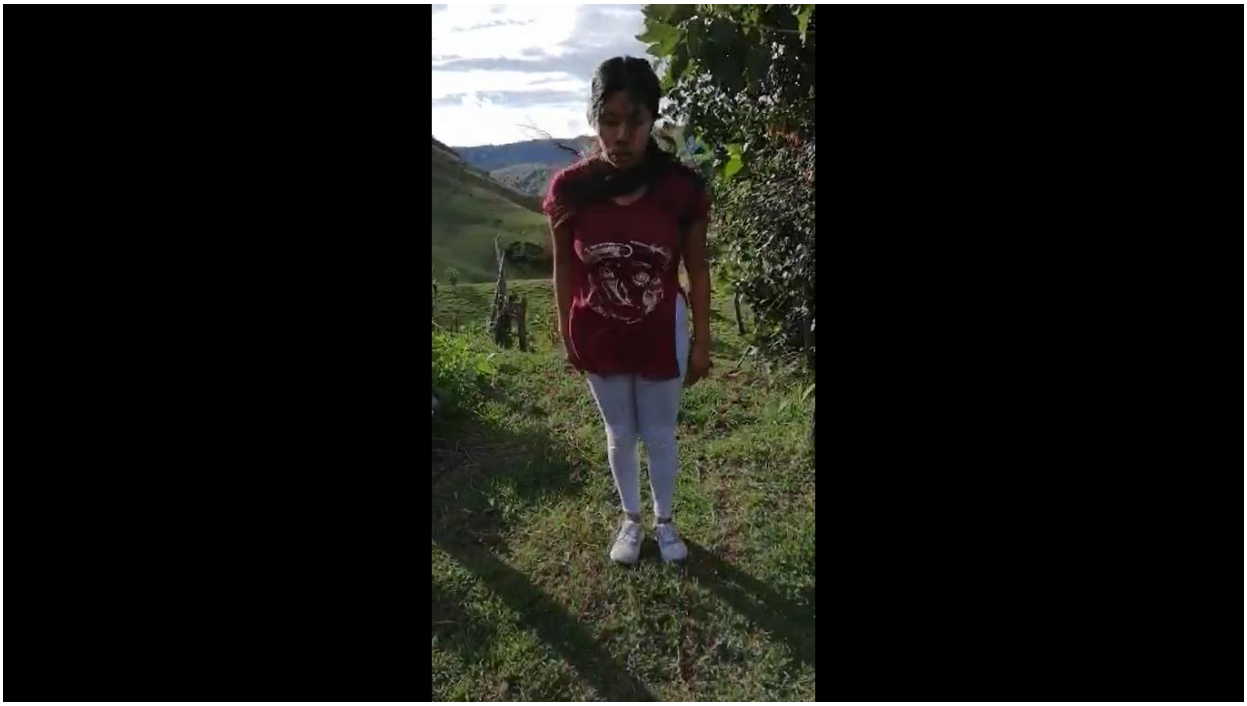
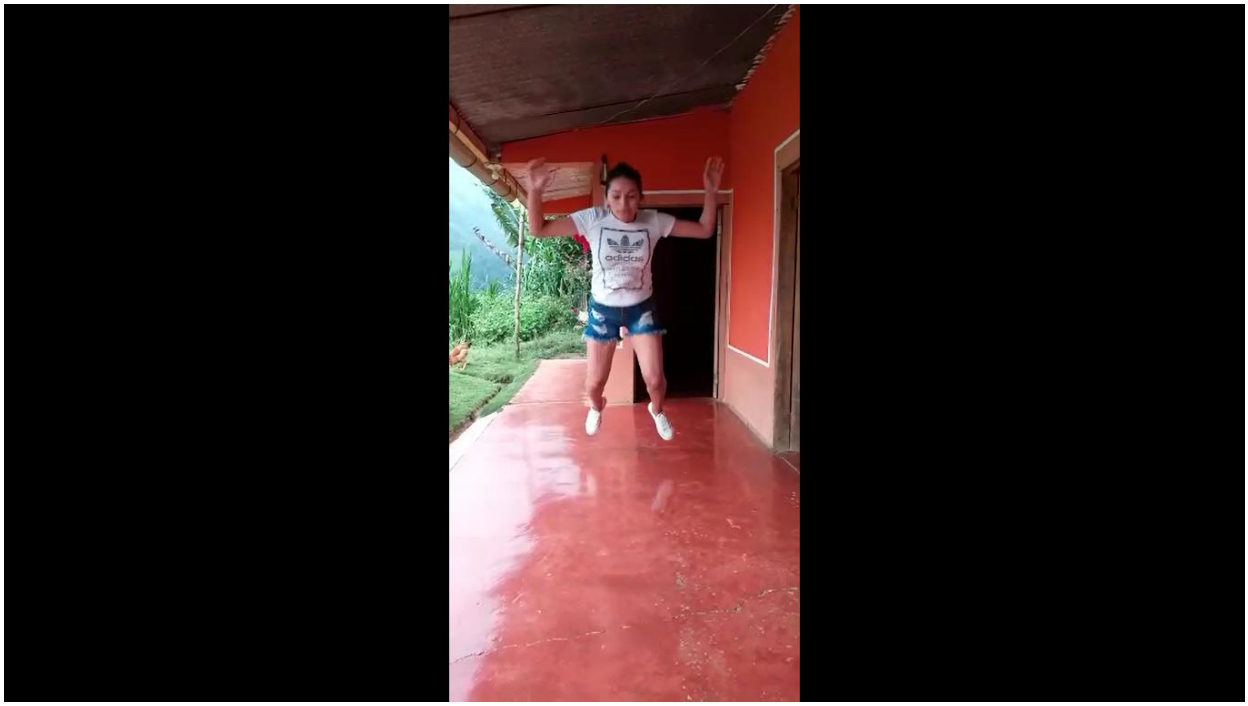
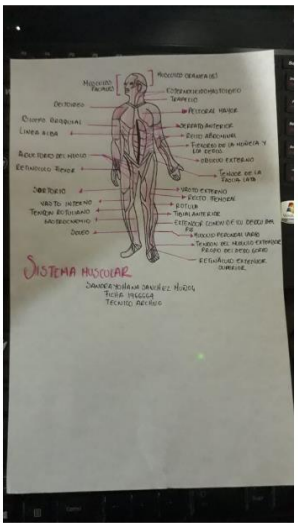



adidas

>

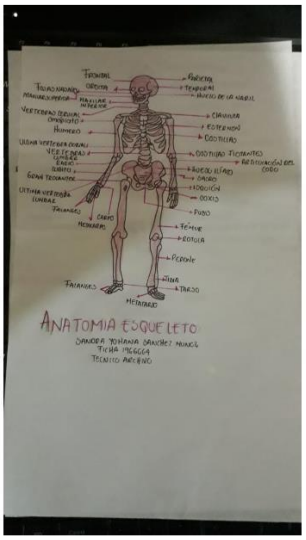
Fotos: WhatsApp Image 2020-05-10 at 7.26.01 PM (1).jpeg

Ver todas las fotos | Agregar a | Buscar | Editar y crear | Compartir



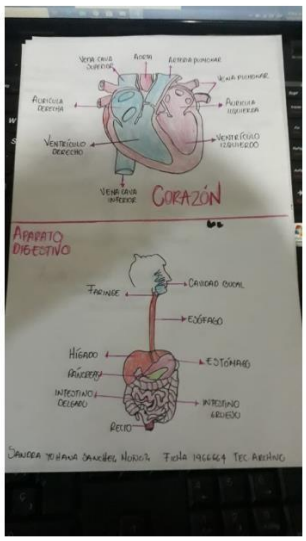
Fotos: WhatsApp Image 2020-05-10 at 7.26.01 PM (2).jpeg

Ver todas las fotos | Agregar a | Buscar | Editar y crear | Compartir




Fotos: WhatsApp Image 2020-05-10 at 7.26.01 PM.jpeg

Ver todas las fotos | Agregar a | Buscar | Editar y crear | Compartir



**TRABAJO TRANSVERSAL CULTURA FISICA**

**PRÁCTICAS Y HABITOS SALUDABLES**

**PRESENTADO A:**

**HERNAN BONILLA**

**PRESENTADO POR:**

**JULIAN ANDRES HURTADO NAVIA**

**SALUD PUBLICA**

**POPAYAN-CAUCA**

Objetivos

- Dar a conocer las dificultades presentadas por la obesidad a partir deexperiencias propias.
- Sensibilizar a los colombianos al cambio de actitud en los hábitos alimenticios.
- Realizar un diagnóstico del comportamiento de los colombianos frente a la responsabilidad en la sana decisión en la alimentación.
- incentivar a la gente para que haga deporte.

En Colombia la obesidad se está convirtiendo en una epidemia ya que cada día que comemos más y más y no precisamente alimentos saludables locual se está convirtiendo en un problema de salud nacional tanto físico como emocional ya que estar pasado de kilos no nos hace sentir nada bien.

Según la última encuesta realizada por el estado más de la mitad delos colombianos sufren de sobrepeso por los malos hábitos alimenticios.

La falta de educación y cultura incluyen en este problema si nos dejamos llevar por comerciales y toda clase de publicidad jamás solucionaremos esto, también deberíamos enseñar a nuestros hijos desde pequeños a comer saludablemente ya que esto proviene enfermedades y problemas sociales.

Lastimosamente las familias colombianas prefieren consumir comida con alto contenido de grasas (comida chatarra) y azucares (golosinas) en lugar de consumir frutas y verduras. Una de las razones por las que estamos mal educados en cuanto a la alimentación son las familias, ya que desde nuestros hogares nos incluían esas costumbres en vez de prevenir y señalarnos los bueno y lo malo, buenos hábitos ejemplo: en tu casa te tratan de enseñar a comer sanamente (verduras) pero al niño no le gustan, los padres simplemente les dan gusto y los contentan con golosinas, paquetes y demás alimentos dañinos. Los niños ya no hacen deporte se la pasan mirando televisión jugando video juegos y en celular.

Si los colombianos fuéramos conscientes del riesgo que corremos cada día al no saber los problemas que conlleva la obesidad como presión arterial alta problemas ortopédicos, diabetes, artritis, cáncer, problemas en la reproducción, disminución en la movilidad y un sin número de enfermedades además problemas sociales como una persona delgada tiene mayor posibilidad de obtener un empleo que una persona obesa ya sea por discriminación u otras razones ya que entre colombianos nos juzgamos sin darnos cuenta que poco a poco cada uno de nosotros tenemos el mismo problema ya que para allá vamos . Otros se aprovechan de eso ¿Quiénes? Todos los establecimientos que venden alimentos ya que sus ventas aumentaran, tiendas de ropa (que son pocas) ya que solo en sus

establecimientos se consigue ropa para personas obesas lo cual es casi imposible conseguir en la mayoría de tienda colombianas.

Deberíamos tomar conciencia de este grave problema ya sea por salud, estética, responsabilidad etc.

Poco a poco podemos cambiar nuestros hábitos y hacer un poco de ejercicios incrementando la intensidad a diario para contrarrestar los daños que ya nos hemos hecho.

# CONCLUSIONES:

- en el caso de hábitos alimenticios y actividades cabe resaltar que el generomarca una diferencia para establecer los límites, y como se comenta se observa que: el 50% padecen de sobrepeso y obesidad cifra alarmante.
- Los niños realizan actividad física más que las niñas independientemente del día.
- Las personas con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de padecer diversos problemas médicos como diabetes, asma hipertensión y enfermedades cardiovasculares, y es probable que los niños que empiecen con sobrepeso sigan presentándolo a edad adulta.

CULTURA FÍSICA

# PARTES QUE COMPONEN LOS SISTEMAS DEL SER HUMANO

INSTRUCTOR:
HERNAN BONILLA

APRENDIZ:
LOLA CARMENZA MAMIAN PAZ

ASISTENCIA EN ORGANIZACIÓN DE ARCHIVOS
FICHA 1966665

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS
SENA REGIONAL CAUCA

POPAYAN CAUCA, 01 DE JULIO DE 2020

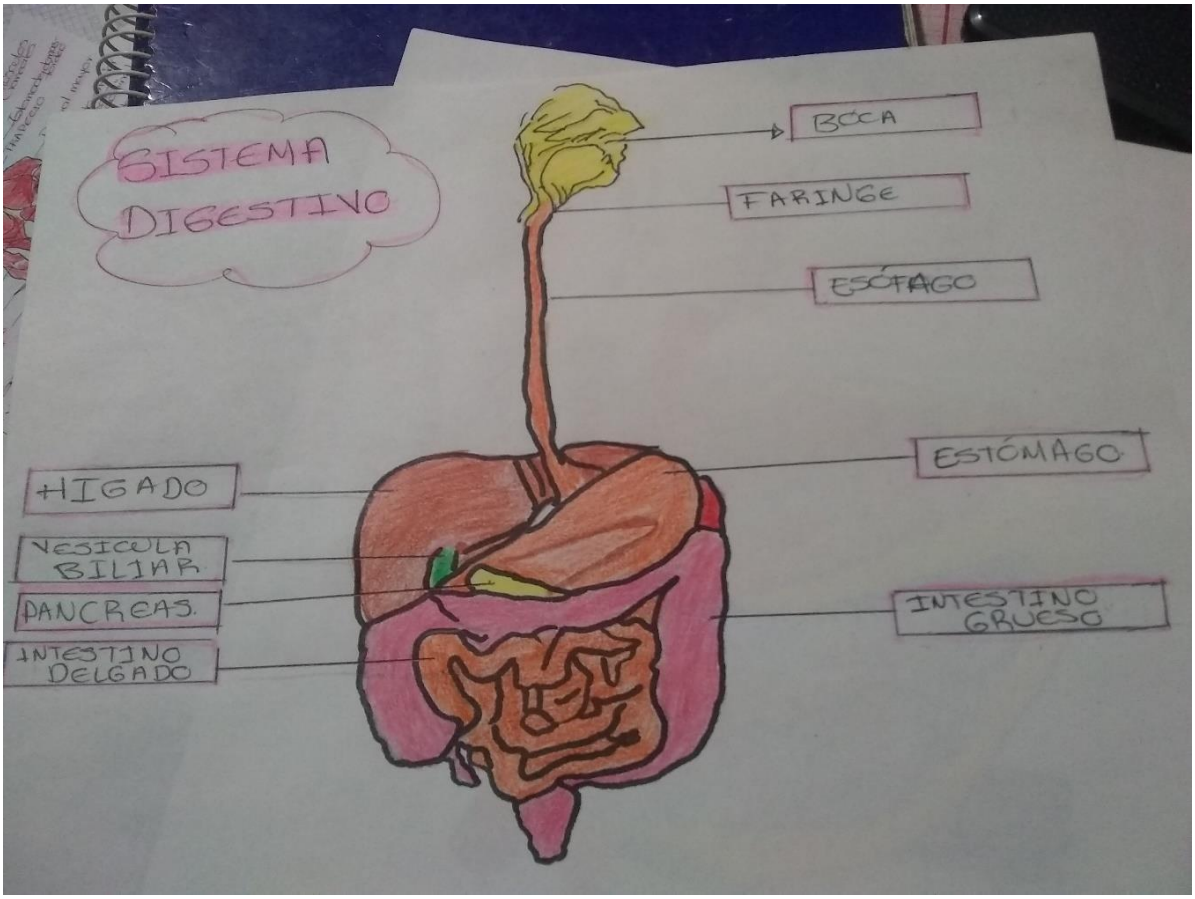



*Ilustración I:* Paz Carmenza ( Partes del Sistema Digestivo)

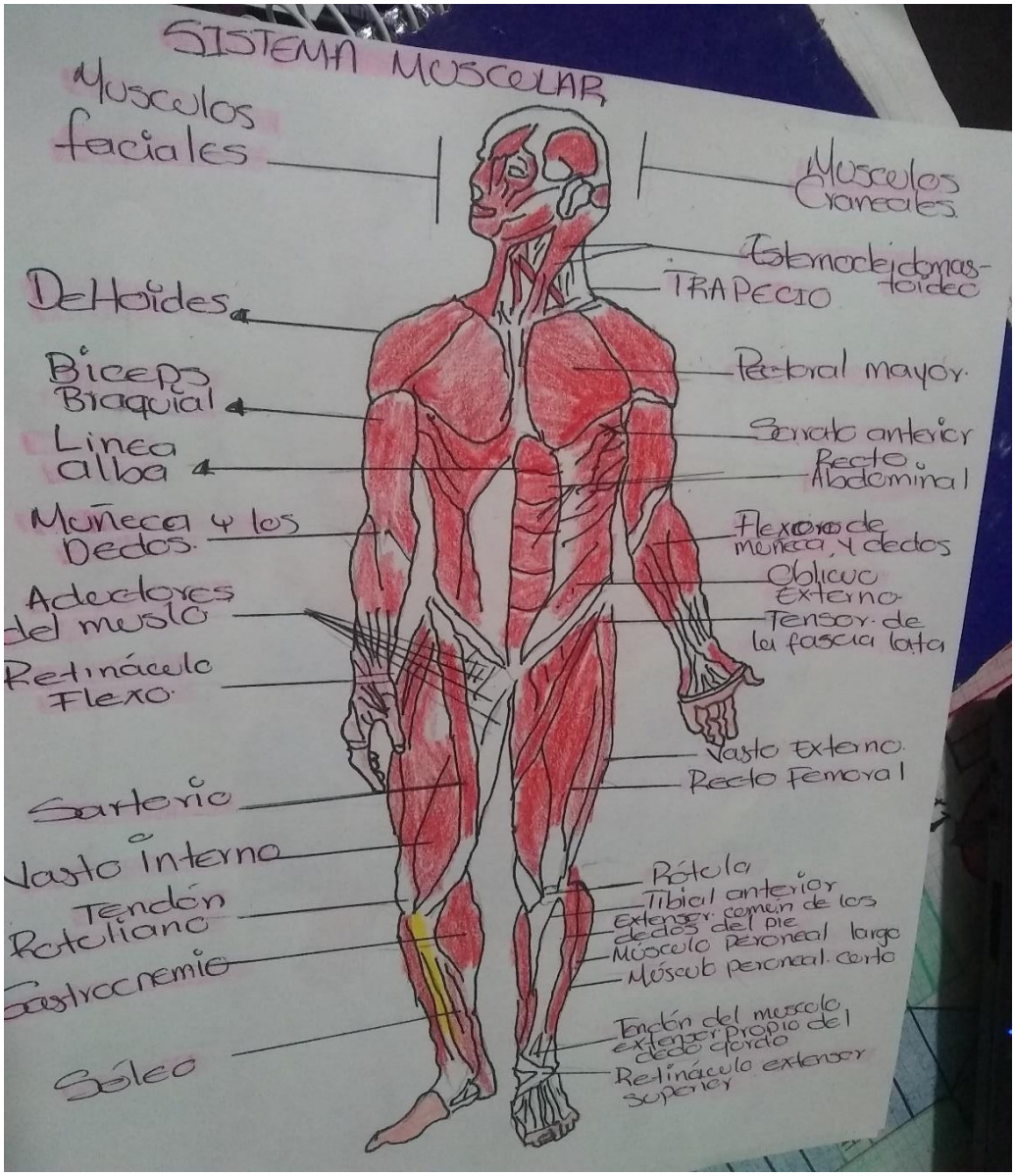



*Ilustración II:* Paz Carmenza ( Partes del Sistema Muscular)

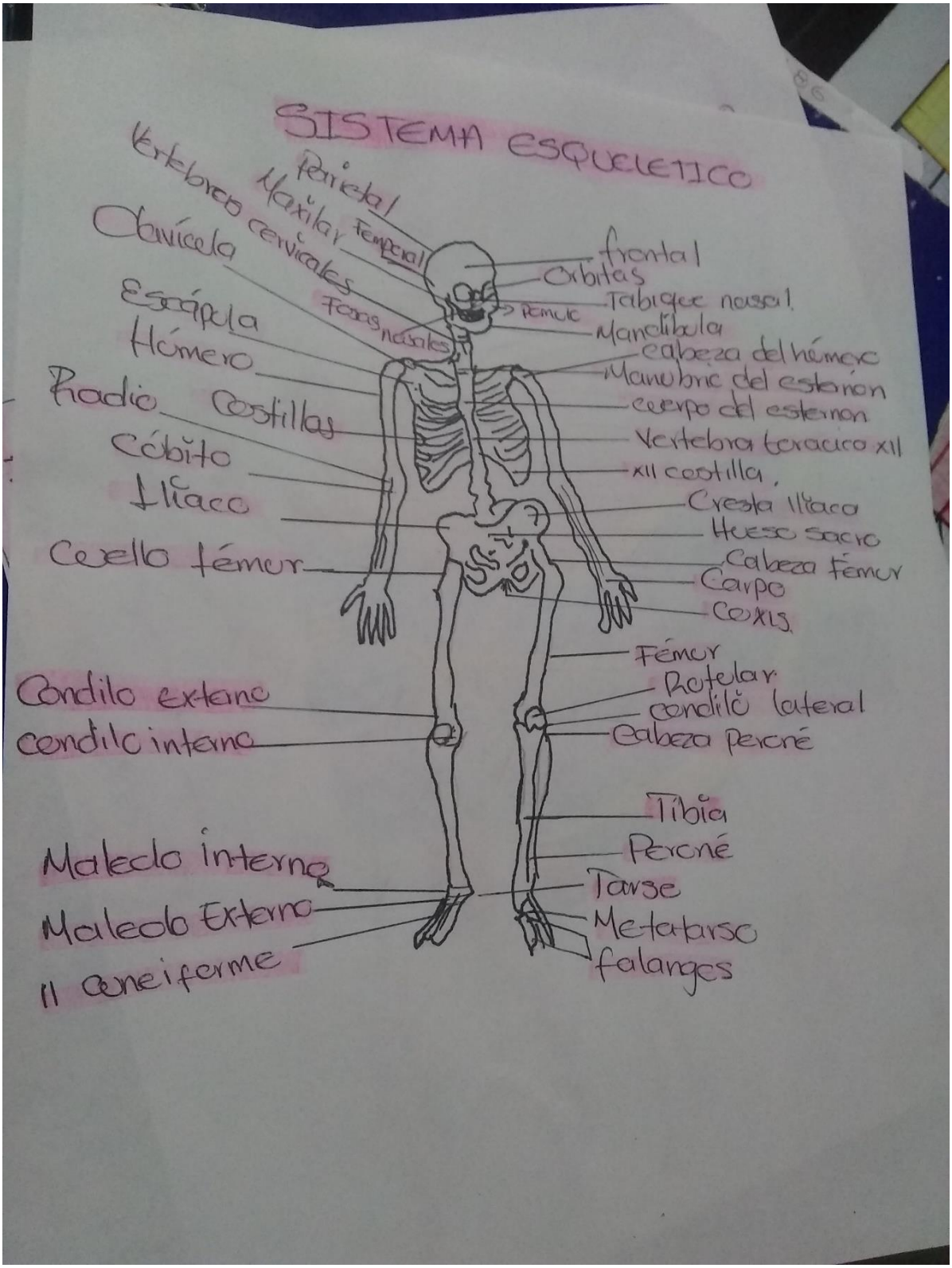



*Ilustración III:* Paz Carmenza ( Partes del Sistema Esquelético)

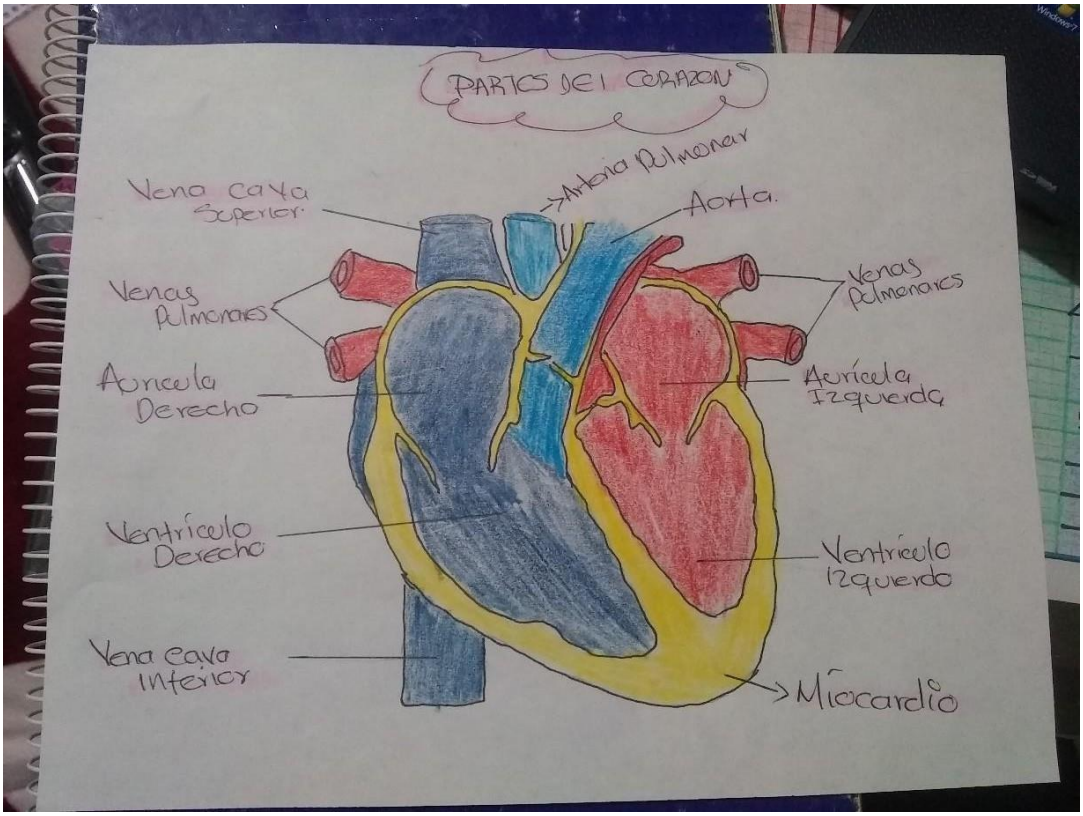



*Ilustración IV:* Paz Carmenza (Partes del Corazón)