






Programa de formación a distancia para la vida (PROFORD)

F24 A'telil_C'ax jelaw soc lom juhp'el

F24 Actividad_Obesidad y sobrepeso

Te bin laj awilix, laj awa'iyix sc'oblal te: F24 C'ax jelaw soc lom juhp'el. Tsaha jchahpuc a'tel bin ya xhu' awu'un spasel ma'uc teme but'il acolel/awabilal.

Ahora que has revisado la infografía, el video o escuchado el audio sobre: F24 Obesidad y sobrepeso, es hora de poner en práctica lo que aprendiste. Elige una actividad de acuerdo a tu edad o tus posibilidades

	A'telil Actividad
Bona Dibuja 	Bombeya jun sloc'ol bin ya yac' te jelaw soc lom juhp'el Dibuja una de las causas de la obesidad y el sobrepeso
Johc'obeya Pregunta 	Johc'obeya aloloch, amamuch soc achuchu' teme ay bayel ants winic ay yu'un te lom soc jelaw juhp'el. Tsobeya te sc'op ta Tablet. Pregunta a tus abuelos si antes existía la misma cantidad de personas con obesidad y sobrepeso. Graba su respuesta con tu tablet.
A'teltaya Practica 	Ay jchahp sbehlal banti ya yich' ilel jayeb ya sc'an ya x'ayin calaltic soc ha' ya sc'an ya spajaltay te jnahtilic, yu'un ya yich' ilel teme lec ayotic, teme c'ax toyol ma'uc teme c'ax pequ'el El Índice de Masa Corporal (IMC) nos permite tener una idea de cuánto peso sería el correcto según nuestra estatura y ver si estamos en lo normal, arriba o abajo de ello. Yo'tic ini ya xbah quiltic bin ut'il ayat. Ta nahil ya sc'an ya cana' jayeb anahtil soc awalal (jun sc'ahtalul: 55 kg yalal / snahtil 1.50 mts.) Ahora vamos a calcular tu IMC. Para ello primero deberás conocer tu estatura y tu peso (Ejemplo: Peso 55 kg. / Estatura 1.50 mts.) Ya sc'an ya capas ha'i ini. Deberás realizar lo siguiente: 1. Ya sc'an ya yich' pasel multiplicar te yahtalul anahtil (hich but'il ini: 1.50 X 1.50= 2.25) Multiplicar tu estatura por tu estatura (ejemplo: 1.50 X 1.50 = 2.25)



Programa de formación a distancia para la vida (PROFORD)

	<p>2. Ya yich' pitel te awalal, soc te bin laj yac' ta sbahbeyal yu'un multiplicación (hich but'il ini $55/2.25=24.444$)</p> <p>Dividir tu peso, entre el número que resultó del paso 1 (ejemplo: $55 / 2.25 = 24.44$)</p> <p>3. Pajaltaya te binti laj apas soc ha'i bin li' ts'ihbaybil ta ye'tal ini, ilawal bin ut'il ayat (sc'ahtalul: te' ma'ba jelaw juhp'el)</p> <p>Compara tu resultado con la información que viene a continuación y mira cuál es tu estado (ejemplo: casi en sobrepeso).</p> <p>Pequ'el yu'un 18.5-Pequ'el Menos de 18.5 - Bajo de peso</p> <p>Ta 18.5 c'alal ta 25- Lec ay De 18.5 a 25 - Peso Normal</p> <p>Ta 25 c'alal 20- Jelaw juhp'el De 25 a 30 – Sobrepeso</p> <p>C'axem ta 30-Lom juhp'el Más de 30 – Obesidad</p> <p>Ta slijibal awa'tel loqu'esbeya jun sloc'ol ta tablet.</p> <p>Al terminar toma una foto de tu trabajo con tu tablet.</p>
--	--

Ma me xch'ay ta awo'tan ya'beyel yil awa'tel te jTijaw yu'un acomonal

No olvides mostrarle tu trabajo a la promotora IXIM de tu comunidad