Dahiana Gonzalez Marin El problema que encontré fue mala conducta alimenticia

Solucion

* Les ofreceremos una tabla de alimentos saludables, Aprender a controlar lo que comes y tus estados **de** ánimo Normalizar tus patrones **de** alimentación y llegar a un peso saludable. Reemplazar los hábitos poco saludables por hábitos saludables.

Maria Paulina Montoya Cardona: Problema

El problema que encontré es falta de ejercicio en los adolecentes

Solución

La obesidad infantil alcanza ya a más de uno de cada diez menores. La última Encuesta de Salud de España realizada por el Ministerio de Sanidad arroja el dato de que más del 28% de los niños tienen problemas de exceso de peso. La misma encuesta revela que la prevalencia del sedentarismo en el tiempo libre es del 14% entre los 5 y los 14 años, y aumenta con la edad. Incentivar la práctica de deporte de forma habitual en la adolescencia es una herramienta efectiva para evitar que estos problemas se arrastren y empeoren en la etapa adulta.

También podemos solucionar la falta de actividad física con los siguientes consejos:

* Divida las actividades en sesiones cortas en lugar de hacer una más larga.
* Vea menos televisión o que sean programas educativos que te ayuden que puedes comer o como tener un buen estado físico.
* Combine el deporte con otras cosas que le guste hacer.
* Manténgase físicamente activo durante su hora del almuerzo (antes de comer), por lo menos una o dos veces a la semana.

Consejos para que los adolescentes hagan deporte

* Dejar la elección del deporte en manos del niño. Es él el que deberá realizar el esfuerzo físico y es mejor que lo haga de manera voluntaria y divirtiéndose al hacerlo. Los padres pueden orientar, teniendo en cuenta las preferencias y aptitudes del hijo. Si no existe una vocación clara, lo mejor es probar diferentes deportes hasta encontrar el que más le guste.
* Mantener una alimentación sana. No hace falta seguir dietas especiales, de hecho, no es recomendable hacerlo. El joven deportista deberá seguir una alimentación saludable y equilibrada, ajustando eso sí la ingesta calórica y de líquidos conforme al gasto a realizar. No se recomienda en la edad pediátrica la ingesta de ningún tipo de suplementos y cualquier intervención en la dieta deberá ser controlada por el pediatra.
* Dejar la elección del deporte en manos del niño.
* Involucración positiva de los padres.
* No generar estrés alrededor de la práctica deportiva.
* Predicar con el ejemplo.

Karoll yuliet ríos Jaramillo

Falta de conocimiento sobre que alimentos son buenos y que alimentos son malos para la salud

SOLUCION

Alimentarse bien es muy importante en la adolescencia. Durante esta etapa se producen grandes cambios en la composición corporal y aumenta la velocidad de crecimiento: “el famoso estirón”. La nutrición juega un papel esencial en el desarrollo de los adolescentes, aunque estén muy influidos por modas, amigos y publicidad, también les gusta razonar, negociar e investigar. Es bueno ayudarles a descubrir las ventajas de comer sano. Es cierto que la alimentación es algo más que una necesidad, pues también supone placer y una forma de expresarse. La alimentación debe satisfacer estos tres pilares y mantener un equilibrio entre ellos,hoy en día existe amplia variedad de alimentos, pero no todos son apropiados para llevar un estilo de vida saludable por ello por medio de la aplicación móvil les Mostraremos a los estudiantes por medio de una tabla que alimentos son buenos y malos para su salud