



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre del trabajo: Súper Nota.

Materia: Salud Pública.

Grado: 3°

Grupo: A



Obesidad

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud; según la **OMS**

Tal acumulación se produce cuando la ingesta de calorías sobrepasa al gasto calórico y esta se transforma en grasa.



Actualmente México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en adultos.

Causa diversas alteraciones: endocrinas, cardiovasculares, digestivas, psicológicas, etc.

Puede ser provocado por factores hereditarios, pero principalmente por mala alimentación y llevar una vida sedentaria.

La obesidad se mide mediante el índice de masa corporal (IMC), que se obtiene con el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros.

Una persona se considera obesa cuando su IMC es igual o superior a 30 y con sobrepeso cuando el IMC es igual o superior a 25.

1 Informar correctamente a la población en riesgo acerca de cómo llevar una alimentación adecuada sin seguir dietas que propongan personas sin experiencia del tema.

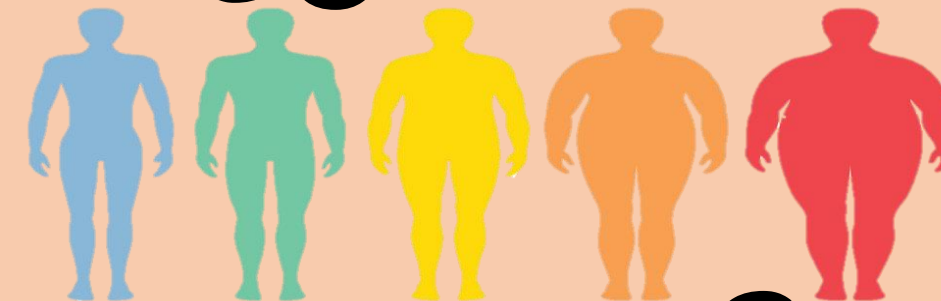
2 Crear programas públicos que ayuden a saber cómo cuidarse y prevenir la obesidad. Y que dichos programas sean accesibles para cualquier persona.

3 Invitar a los habitantes a realizar actividades que eviten el sedentarismo en su vida.

4 Acercarse a profesionales como nutricionistas que guíen a las comunidades para informarlos acerca de lo que consumen y compran; ya que muchos productos son engañosos.

Es importante que busques ayuda con personas bien informadas para evitar consecuencias irreversibles.

¿Cómo



resolverlo?

Bibliografía

→ Recuperado el 28 de julio de 2020 de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

→ UDS universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición Clínica. PDF. Recuperado el 29 de julio de 2020