

**NOMBRE DE ALUMNA: ADRIANA GUADALUPE ALBORES VENTURA.**

**CATEDRATICO: MARCOS JHODANY ARGUELLO GALVEZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA OBESIDAD**

**MATERIA: SALUD PUBLICA**

**CUATRIMESTRE: 3º**

**GRUPO: A**

**LIC. EN ENFERMERÍA**

PASIÓN POR EDUCAR

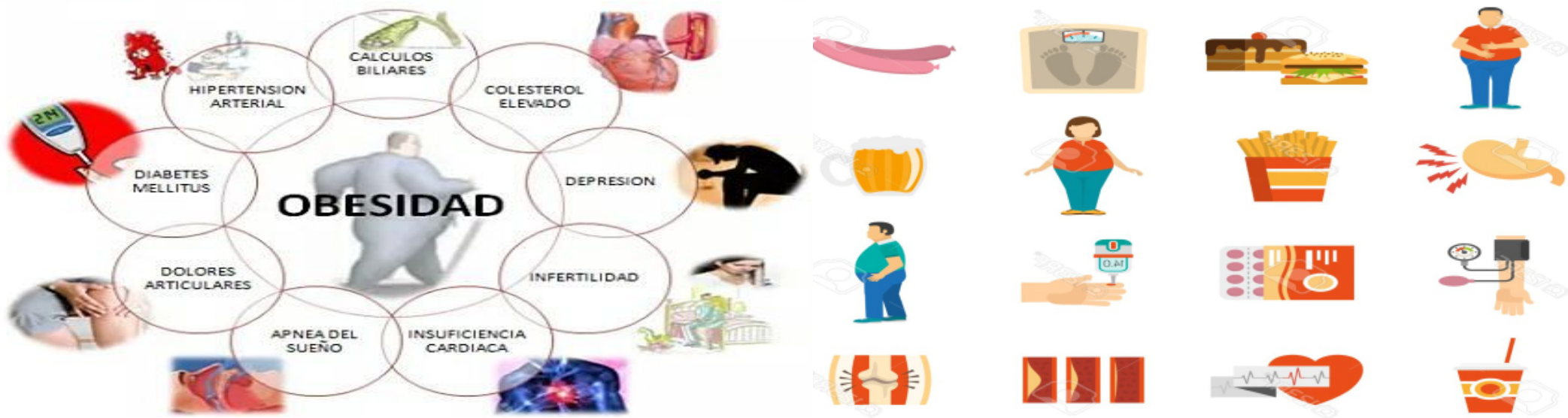
**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 27 DE JULIO DE 2020**

Cantidad excesiva de grasa



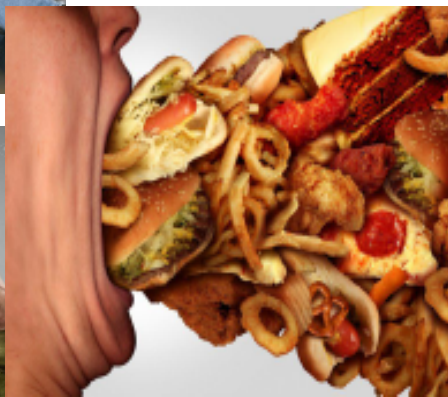
# OBESIDAD

Problema medico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud



Es el resultado de una combinación de factores hereditarios con el entorno, dieta personal y las opciones de ejercicio.

Es sin duda una apuesta por mantener unos hábitos de vida adecuados y lograr un equilibrio calórico que se mantenga a lo largo de toda la vida



Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses



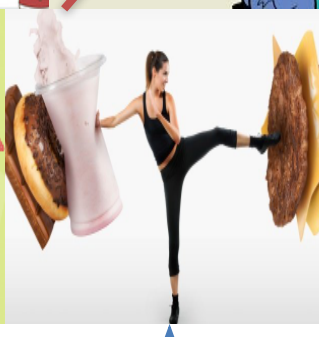
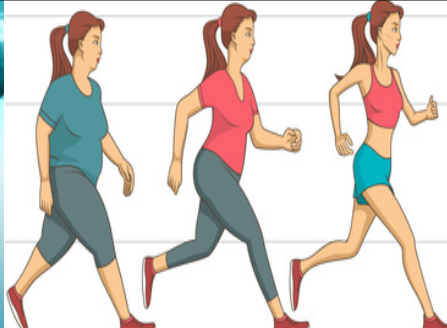
Lactancia materna unida a alimentación complementaria hasta los 2 años



HOMBRES 3 litros



MUJERES 2.2 litros



LA PREVENCIÓN ES LA MANERA MAS VIABLE PARA PONER FRENO A LA EPIDEMIA DE OBESIDAD

## ***BIBLIOGRAFÍA***

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/)

<https://canaldiabetes.com/10-consejos-para-reducir-la-obesidad/>