



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Nombre del trabajo: Video Nutrición y prevención de la obesidad.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Julio de 2020.

La obesidad es una enfermedad crónica y según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la OBESIDAD es la como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se produce esta acumulación cuando la ingesta de calorías sobrepasa al gasto calórico y esta se transforma en grasa. En la actualidad ocupamos primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en adultos.

Podemos notar signos notables como: Aumento de peso, dificultad para respirar (durante el día y al dormir), cansancio, dolor articular en las extremidades inferiores, etc. Es provocado por distintas causas como bien factores hereditarios, pero principalmente por una mala alimentación y llevar una vida sedentaria. En el video también se explican cómo podríamos prevenir la obesidad a tiempo llevando un mejor estilo de vida.

URL.

<https://youtu.be/WD-4bPTMaDE>