



**Nombre de alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño**

**Nombre del profesor: Marco Jhodanny Arguello**

**Nombre del trabajo: Súper nota obesidad y sobrepeso**

**Materia: Salud Pública**

**Grado: 3 cuatrimestre**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio del 2020.

# OBESIDAD Y SOBREPESO

Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

## CIFRAS

- ✚ En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- ✚ En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- ✚ La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que otras enfermedades crónicas.
- ✚ En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- ✚ En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años con sobrepeso u obesidad.



## CAUSAS

- ❖ Desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.
- ❖ La ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa en niveles muy altos.
- ❖ Descenso en la actividad física
- ❖ Los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización causan un sedentarismo en la actividad física



## PREVENCIÓN

- Limitar la ingesta energética como grasa, azúcares, etc.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).
- Verificar constantemente nuestro peso
- Checar nuestro IMC con la siguiente fórmula:  $PESO / TALLA^2$ , si tenemos sobrepeso el IMC será igual o superior a 25 y obesidad con un IMC igual o superior a 30.

## ACTIVIDADES DE SALUD PÚBLICA

- Pláticas de promoción y prevención del plato del buen comer.
- Planear actividad física en la comunidad
- Llevar un chequeo general a todas las personas con sobrepeso para tener mejor control.
- Dar actividades creativas y útiles para distracción de los jóvenes y así evitar el sedentarismo en las comunidades.



Bibliografía: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

