



Nombre del alumno: Anai Azucena Vázquez Vázquez

Nombre del profesor: Marco Jhodany Arguello

Nombre del trabajo: Diabetes

Materia: Salud pública

Grado: 3ro

Grupo: "B"

OBESIDAD

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

Diagnostico

Se realiza el dx cuando el IMC (índice de masa corporal es igual o superior a



$$\text{FÓRMULA IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (M)}}$$

Factores de riesgo

Nivel alto de colesterol

Contribuye a la aparición de los ataques al mio cardio

Problemas del hígado

Hipertensión arterial

Cansancio y sueño

Problemas óseos y articulares

la mayor parte del daño recae en las rodillas y los tobillos soportan el mayor parte del peso

Causas

Mala alimentación

una mala alimentación genera un aumento en el peso



Falta de ejercicio

evita que el cuerpo queme las calorías consumidas en alimentos y bebidas



Los genes y antecedentes familiares

el sobrepeso y la obesidad tienden a ser hereditarios



Medicinas

Ciertas medicinas pueden provocar aumento de peso.



Factores emocionales

Prevención



Alimentación saludable

Beber suficiente agua



Combinar en cada comida los 3 grupos del plato del buen

Realizar actividad física mínimo 30 min/ día



Evitar el consumo de grasas, azucares excesivo



Consultar a un especialista

Bibliografías

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- UDS. Universidad del Sureste. 2020. Antología de Nutrición .PDF. Recuperado el 30 de julio del 2020.