



**Nombre de alumnos: Mayra
Jeannette Ramírez Santiago.**

**Nombre del profesor: Marcos
Jhodany Argüello**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Salud publica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "B".

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2020.

OBESIDAD

Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.

CAUSAS VS SOLUCIONES

ALTERACIONES DEL SUEÑO

Dormir pocas horas
Sueño de mala calidad

SUEÑO REPARADOR

Dormir entre 7 y 8 horas
Evitar ruido y luz nocturna

NUTRICIONALES

Comer en raciones grandes
Exceso de grasa y azúcares
Dietas milagro

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Reducir el consumo de azúcar
Reducir el tamaño de porciones comer frutas y verduras todos los días

NUTRICIONALES

Usar siempre el coche
No hacer deporte
Estar muchas horas sentado

ACTIVIDAD FÍSICA

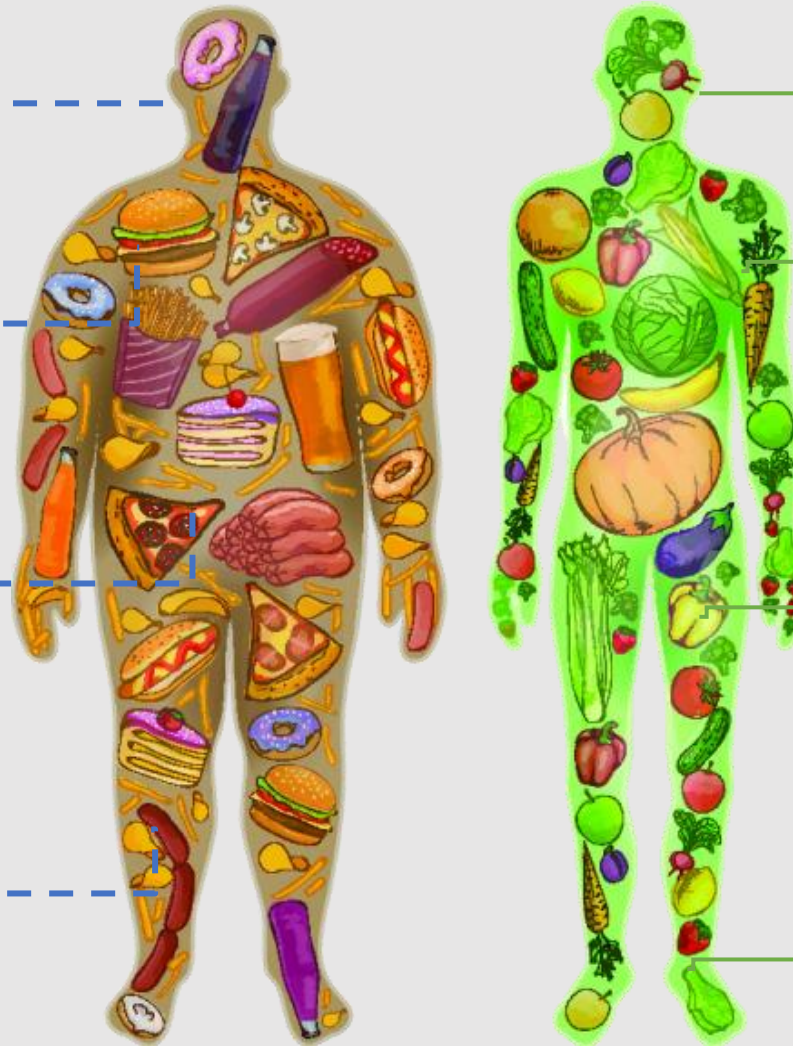
Subir las escaleras andando
Hacer algún deporte
Caminar diariamente
Ocio activo

ESTRÉS

Tensión emocional
Ansiedad

RELAX

No calmar la ansiedad con comida
Dormir bien
Relajación
Vida social



Bibliografía:

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-doc/guia_obesidad.pdf

<https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>