

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

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Morales**

**Nombre del trabajo: Introducción de
alimentación saludable y la
prevención de la obesidad y
sobrepeso**

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

“ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO”

En el siguiente video veremos que es la alimentación saludable y cómo podemos prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, también nos habla del cómo podemos saber si tenemos o no un adecuado peso sacando nuestro Índice de Masa Corporal (IMC).

Alimentación saludable consta de ingerir los alimentos que nos aporten los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo, sentirnos bien, tener energía y muchas otras cosas beneficiosas para nuestro cuerpo.

Una alimentación saludable debe ser variada, adecuada, equilibrada, completa, suficiente, de acuerdo a las etapas de la vida.

El tener un estilo de vida saludable nos permite prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, entre otros. Ya que al tener una sana alimentación y al realizar actividades físicas nuestro cuerpo y organismo está en mejor condición y evita enfermedades o problemas psicológicos y físicos que con el paso del tiempo nos pueden llevar u ocasionar la muerte como lo es en la obesidad infantil ya que puede provocar una muerte prematura, por eso debemos de estar muy conscientes de cómo debemos cuidar nuestro estilo de vida y el de nuestros seres queridos.

LINK DEL VIDEO:

 <https://www.youtube.com/watch?v=YFSJEWUOXO8>

FUENTE DE INFORMACIÓN:

- <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- <https://www.kernpharma.com/es/blog/como-prevenir-el-sobrepeso-y-la-obesidad>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>