



Nombre de alumno: María De Jesús Pascual Pedro.

Nombre del profesor: Vázquez Pérez Alfredo Agustín.

Nombre del trabajo: Alimentación saludable y prevención del sobrepeso y obesidad (video).

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

Alimentación saludable y prevención del sobrepeso y obesidad

Este video se hizo con el fin de comprender la importancia de la alimentación saludable y prevención del sobrepeso y la obesidad y así poder compartirlo con las personas a través de la plataforma de YOUTUBE.

La alimentación saludable es indispensable en transcurso de nuestra vida y esta debe de ser de manera variada y equilibrada de acuerdo a las necesidades de cada persona de acuerdo a su edad, sexo, hábitos de vida, actividad física, entorno cultural y hábitos alimentarios y por ello debemos de consultar con nutriólogo que nos oriente a tener una vida mas saludable. Para la prevención del sobrepeso debemos de saber ¿qué es? Es el estado del individuo que comienza acumular grasa de manera excesiva o anormal de acuerdo a su edad y sexo. Y la obesidad sobrepasa al sobrepeso y estas enfermedades son complejas y multifactoriales y las principales causas son: malos hábitos alimenticios, sedentarismo, comer alimentos procesadores, tomar refrescos embotellados. Para prevenir estas el sobrepeso y la obesidad, principalmente se basa en la alimentación, actividad física, tomar agua, no consumir bebidas alcohólicas y entre otros.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=7UPoLHtR35U>