

**Nombre de alumno: Seidy Jazmín  
Ramírez Castellanos**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Resumen  
exposición**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3°**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Julio del 2020.

## **ALIMENTACION SALUDABLE Y PREVENCION DE SOBREPESO Y OBESIDAD**

Una alimentación saludable nos favorece por los nutrientes que nos proveen, ya que los mismos son necesarios para prevenir o disminuir enfermedades como por ejemplo lo que es el sobrepeso y la obesidad.

Esta enfermedad es un aumento de composición de grasa corporal, este aumento se traduce en un incremento del peso, y aunque no todo incremento del peso corporal es debido a un aumento en el tejido adiposo, esta debe ser entendida como una enfermedad crónica de forma semejante a lo que es la diabetes o la hipertensión arterial.

### **CAUSAS**

- Falta de actividad física
- Alimentación inadecuada: en el exceso de consumo de alimentos procesados y con alta cantidad de grasa, así como la alta ingesta de refrescos y alcohol.
- Genética
- Estilos de vida: el sedentarismo no ayuda a controlar el peso.

### **CONSECUENCIAS**

- Las enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Canceres
- Apnea en sueño y problemas respiratorios
- Problemas Ginecológicos.

La obesidad en sí misma es un factor de riesgo para la salud de la población, ya que esta influye en el desarrollo y progresión de diversas enfermedades contribuyendo a reducir la esperanza de vida de los obesos, empeora su calidad de vida, limitan en gran medida su actividad y que provoca problemas de autoestima y movilidad.

## **¿COMO PREVENIRLO?**

1. no pasar hambre: realizar entre 4 a 5 ingestas al dia para evitar llegar a las comidas principales con un hambre excesiva.
2. consumir ensaladas y verduras para prevenir la obesidad en el ámbito familiar es recomendable que estas se consuman tanto en la comida como en la cena.
3. Frutero siempre lleno
4. Cocciones saludables: Utilizar plancha, hervirlos, al vapor u horno en lugar de freírlos.
5. Leer las etiquetas nutricionales.