

SOBREPESO Y OBESIDAD

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de peso producido por la acumulación excesiva de grasa en una magnitud tal que compromete la salud.



Prevención

- Promover la actividad física en todos los entornos.
- Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y el consumo de agua simple potable
- Disminuir el consumo de azúcar y grasa en bebidas
- Aumentar el consumo de verduras y frutas, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta.

Consecuencias

La obesidad puede producir y agravar otras enfermedades cuyo tratamiento se basa en el control del exceso de peso:

- Apnea del sueño
- Hipertensión
- Insuficiencia cardiaca
- Diabetes
- Asma
- Incluso la muerte.



Factores de riesgo:

- Una mala dieta
- Falta de ejercicio
- Factores hereditarios
- Factores psicológicos
- Factores socioeconómicos

ACABAR CON LA OBESIDAD INFANTIL



Dato curioso

Los niños pequeños consumen el doble y los escolares casi el triple de bebidas azucaradas. Como los siguientes:

- Refrescos
- Jugos azucarados
- Leche entera
- Entre otros