

EVIDENCIAS CIENTIFICAS

GENETICA

MACROSOMIA AL NACER

DIETA INADECUADA

BAJO PESO AL NACER Y RAPIDA RECUPERACION

SEDENTARISMO

REBOTE ADIPOSEO PRECOS, ANTES DE LOS 5 AÑOS

INCREMENTO RAPIDO DE LA IMC A PARTIR DE LOS 8 AÑOS

EVIDENCIAS

RECOMENDACIONES:

HACER EJERCICIO

NO SEDENTARISMO

DIETA EQUILIBRADA

COMER FRUTAS AL DIA Y VERDURAS

DISMINUIR EL CONSUMO DE CARNES ROJAS, HUEVOS LECHE ENTERA

DIETA BAJA EN CALORIAS

NO ALCOHOL, NO FUMAR

OBESIDAD EN MEXICO (ESTADO)

METODOLOGIA: ESTUDIAR LA DIETA DE LOS PACIENTES U FAMILIARES QUE TENGAN OBESIDAD EN CASA, Y HACER UNA ENCUESTA DEL PORQUE NO LES GUTSA COMER SANO, Y HACER EJERCICO

POBLACION ESTUDIADA: HOGAR

RESULTADOS 4: ESTAS 4 PERSONAS RESPONDIERON QUE POR EL ESTILO DE VIDA QUE LLEVAN DESDE CASA, Y AL HACER UN TRABAJO PESADO DE 24 HORAS, CONSUMEN COMIDA RAPIDA, RICA EN GRASAS Y CARBOHIDRATOS

6: ESTAS 6 PERSONAS RESPONDIERON QUE ES MAS RICO LA COMIDA RICA EN GRASAS QUE LA COMIDA VEGETAL, Y AL ESTAR COMIENDO SE SIENTEN VIVOS (CURAN LA DEPRESION)