



Nombre del alumno:

Yessica Guzmán Sántiz

Nombre del profesor:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo:

CUADRO SINÓPTICO DE LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD

Materia:

Salud pública I

Grado:

1ºA

PASIÓN POR EDUCAR

Medidas de prevención para OBESIDAD

Nutrición

- Cuidar la dieta
- Evitar carbohidratos en exceso, azúcares, alimentos procesados.
- Aumentar proteínas, frutas; verduras, porciones de comida adecuadas a la edad.
- Fomentar alimentos saludables en presentación llamativa.

Hábitos

- Realizar otro tipo de actividades, en lugar de ver la TV.
- Al ir a un lugar, evitar el transporte sino es necesario, mantener hábito de caminar, cuidamos el medio ambiente y a la salud.
- Buscar actividades que le gusten, actividades recreativas, fomentar buenos hábitos en la niñez

Publicidad

- Cuidar lo que ven los niños (más que nada) en la TV, redes sociales, ya que comerciales, o simple publicidad en los medios de comunicación incita a la compra de productos altamente malos para la salud.

Actividad Física

- Realizar al menos 60 min. De ejercicio u actividad físico, incipiente en los niños.
- Reducir la utilidad del transporte (de no ser necesario).
- Buscar formas para realizar act. Física de forma llamativa o bien en familia.

Relajación

- Mantener un tiempo libre para nosotros.
- Controlar la ansiedad, el estrés.
- Mentalizar que debemos cuidar de nosotros mismos y la salud.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

EDUCADS. (Web en línea). *Manejo y atención del sobrepeso y la obesidad*.
<http://educads.salud.gob.mx/sitio/vRes/login.php> [Consulta: 04/2020].