

Hábitos saludables que ayudan a prevenir la obesidad

- Mantener una alimentación saludable rica en frutas y verduras.
- mantener una actividad física activa (hacer ejercicio).
- Visitar al medico para llevar un control del peso.
- Dormir bien (8 horas).
- Poner horario a las comidas que se realizan .
- Alimentar la mente de manera positiva , esto ayudara a mantener un a confianza en ti mismo.
- Procurar no comer demás
- Reforzar el consumo de alimentos de todos los grupos.



Nombre de alumno: Olivar Pérez Santizo

Nombre del profesor: Lic. María del Carmen Briones

Nombre del trabajo: promoción para una vida sana

Materia: Psicología y salud

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo: "A"

frontera Comalapa, Chiapas a 04 de diciembre de 2020.



OBESIDAD INFANTIL



¿Qué es la obesidad infantil?



La obesidad es un estado patológico que se caracteriza por mantener niveles excesivos de grasa corporal, por lo que también es el resultado de ingerir más calorías de lo habitual. Hoy en día la obesidad no solo es un problema estético sino también un problema médico que aumenta los índices de presentar diabetes, hipertensión, problemas psicológicos etc.

Factores de riesgo

-Dieta: el comer alimentos con alto contenido calórico, como las comidas rápidas, los refrescos, dulces, comidas chatarras, entre otras propician a presentar obesidad.

-Falta de ejercicio: los niños que no se ejercitan tienen más probabilidades de aumentar de peso porque no queman muchas calorías. También contribuye al problema: pasar demasiado tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión o jugar videojuegos.

-Factores hereditarios: en este aspecto, si el menor tiene familiares con problemas de peso, este también podrá padecerlos.

- Factores psicológicos: el estrés individual o familiar puede aumentar el riesgo de un niño de padecer obesidad. Algunos niños comen en exceso para enfrentar los problemas o para lidiar con las emociones.



Complicaciones



- Diabetes tipo II
- Síndrome metabólico
- Colesterol y presión arterial alta
- Asma
- Trastornos de sueño
- Baja autoestima y ser objeto de intimidaciones
- Problemas de comportamiento
- Depresión