

CARMEN YAMILETH LOPEZ JOSE

COMPUTACION I

OBESIDAD EN MEXICO

GRADO: I

GRUPO: "A"

INDICE

*¿ Que es la obesidad?.....	3
*¿ Cuáles son las principales causas de la obesidad?.....	4
*¿ Cómo prevenir la obesidad?.....	5
*Riesgo de la obesidad.....	6
* A que edad se puede sufrir obesidad.....	7
*Tipos de obesidad.....	8
* Que es el IMC.....	9
* Que porcentaje de la población sufre obesidad.....	10
* Imágenes de personas con obesidad.....	11

¿ QUE ES LA OBESIDAD?

La obesidad es tener un exceso de grasa en el cuerpo, se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. También se le conoce como un trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumenta el riesgo de problemas de salud.



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA OBESIDAD?

- Hábitos alimenticios
- Falta de ejercicio físico
- Predisposición genética
- En algunos caso por el entorno social



¿ COMO PREVENIR LA OBESIDAD?

- ❖ Realizar tres comidas principales y 1 o 2 refrigerios
- ❖ Establecer un horario de comida
- ❖ Omitir alguna comida
- ❖ Checar que no existen problemas de salud que interfieran con el apetito
- ❖ Fomentar la actividad física diaria

RIESGOS DE LA OBESIDAD

- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Enfermedades de hígado
- Accidente cerebrovascular
- Problemas respiratorios
- Problemas ginecológicos

A QUE EDAD SE PUEDE SUFRIR OBESIDAD

Con mayor frecuencia , empieza entre los 5 y 6 años y en la adolescencia , los expertos en la salud infantil recomienda que a los niños se les hagan pruebas de detección para obesidad a la edad de 2 años .



TIPOS DE OBESIDAD

- Normo peso : IMC 18,5- 24,9 kg/m²
- Sobrepeso : IMC 25 – 29 kg/m²
- Grado 1: IMC 30-34 kg/ m²
- Grado 2 : IMC 35 – 39,9 kg/m²
- Grado 3 : IMC 40 -49,9 kg/ m²
- Grado 4 : IMC 50 kg/m²



QUE ES LA IMC

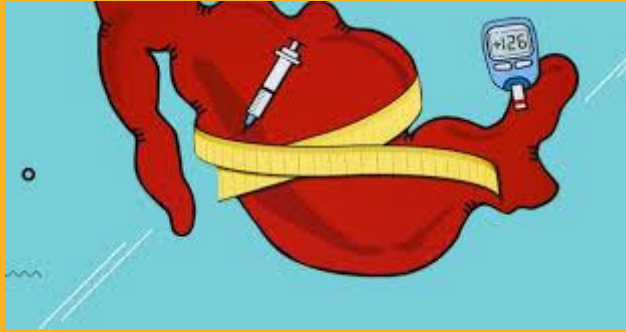
El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona o un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que llevan a problemas de salud.



QUE PORCENTAJE DE LA POBLACION TIENE OBESIDAD

En el 2016, el 39% de adultos de 18 o mas años , un 39% en los hombre y un 40% de las mujeres.





Profesor : Andrés Alejandro Reyes Molina