

OBESIDAD EN MEXICO

- ▶ Nombre del alumno: JULIAN ISAIN TREJO MUÑOZ
- ▶ Nombre de la materia: COMPUTACION I
- ▶ Nombre del docente: ANDRES ALEJANDRO REYES MOLINA
- ▶ Nombre del trabajo: POWER POINT
- ▶ Grado: Iro
- ▶ Grupo: A



INDICE

- ▶ RESUMEN..... 3
- ▶ INTRODUCCION..... 4
- ▶ LA OBESIDAD COMO UN PROBLEMA..... 5
- ▶ ¿ QUE ES LA OBESIDAD?.....6
- ▶ FACTORES QUE CAUSAN LA OBESIDAD..... 7
- ▶ PROBLEMAS QUE CONLLEVA LA OBESIDAD..... 8
- ▶ COMO PREVENIR LA OBESIDAD..... 9
- ▶ COMO TRATAR LA OBESIDAD..... 10
- ▶ CIFRAS DE OBESIDAD EN NUESTRO PAIS..... 11
- ▶ CONCLUSION..... 12



RESUMEN

EL TEMA DE LA OBESIDAD ME PARECE MUY IMPORTANTE YA QUE NO TODAS LAS PERSONAS TIENEN CONOCIMIENTO DE DICHO TEMA, PERO SI NOS PONEMOS A INVESTIGAR, ES UN TEMA DEL CUAL TODOS DEBERIAMOS TENER CONOCIMIENTO, YA QUE ESTO ES PARTE DE NUESTRA SALUD, SIENDO QUE EN PARTES DE NUESTRO PAIS LO VEN COMO ALGO NORMAL, PERO ES ALGO QUE PUEDE ACABAR CON TU VIDA

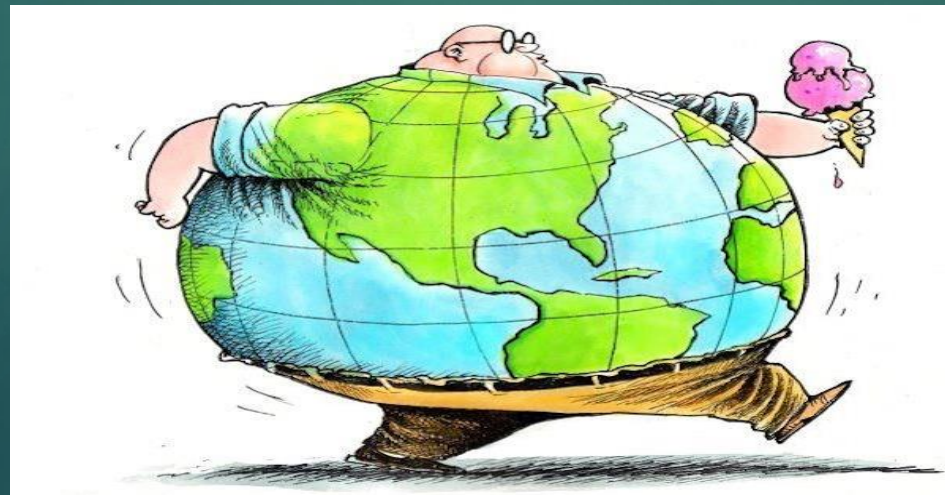


INTRODUCCION

- ▶ AL ELEGIR ESTE TEMA PRETENDO QUE LAS PERSONAS DE CUALQUIER TIPO ,CONDICION SOCIAL, GENERO, EDAD, ETC. PUEDAN ENTENDER QUE LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD Y UN PROBLEMA MUY GRAVE QUE ACTUALMENTE TENEMOS EN NUESTRO PAIS EN CIFRAS ALARMANTES.

LA OBESIDAD COMO UN PRBLEMA

- ▶ La obesidad se ha convertido en un problema de salud publica de enorme magnitud y el rápido incremento de su frecuencia en la población, observado en los últimos años sin mostrar signos de retorno
- ▶ Las estrategia poblacionales dirigidas a la modificación del entorno son clave para afrontar el problema, pero también son sinérgicas con las estrategias clínicas



FACTORES QUE CAUSAN LA OBESIDAD

- ▶ La causa fundamental de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo se ha producido:
- ▶ Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes
- ▶ Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria.



PROBLEMAS QUE CONLLEVA LA OBESIDAD

- ▶ Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiópata y accidente cerebrovascular), que en 2018 fueron las causas principales de defunción; la diabetes, los trastornos de aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y las enfermedades cardiovasculares .

COMO PREVENIR LA OBESIDAD

- ▶ La alimentación adecuada acompañada de actividad física periódica es esencial para la prevención.
- ▶ Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- ▶ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos
- ▶ Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos)

COMO TRATAR LA OBESIDAD

- ▶ El primer paso en el tratamiento consiste en un ajuste y reeducación de los hábitos dietéticos y estilo de vida para adecuarse a unos parámetros saludables
- ▶ Como alternativas para los casos mas graves, existen tratamientos farmacológicos y quirúrgicos que permiten conseguir reducciones de peso mas importantes y mantenidas en el tiempo

CIFRAS DE OBESIDAD EN NUESTRO PAIS

- ▶ EN MEXICO SE OCUPA EL 2DO LUGAR DE PREVALENCIA MUNDIAL DE LA OBESIDAD EN LA POBLACION ADULTA
- ▶ EN MEXICO SE OCUPA EL 4TO LUGAR DE PREVALENCIA MUNDIAL DE LA OBESIDAD EN LA POBLACION INFANTIL

CONCLUSION

- ▶ MEXICO SE ENCUENTRA CON UN RETO QUE ES LA OBESIDAD, LOS MALOS HABITOS, LA FALTA DE INFORMACION, Y LOS PRODUCTOS QUE EXISTEN NO AYUDAN EN NADA A COMBATIR ESTA ENFERMEDAD, ES MOMENTO DE AYUDAR A LAS PERSONAS QUE TIENEN RIEGOS DE PADECER ESTA ENFERMEDAD Y DE IGUAL MANERA AYUDAR A LAS PERSONAS QUE YA LA TIENEN, ES NUESTRA OBLIGACION INFORMARNOS Y REEDUCARNOS PARA PREVENIR LA OBESIDAD Y QUE LAS CIFRRAS POCO A POCO VAYAN EN DECENSO.
- ▶ LA OBESIDAD NO ES HEREDITARIO, LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD