

Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Tríptico Sobre La Obesidad

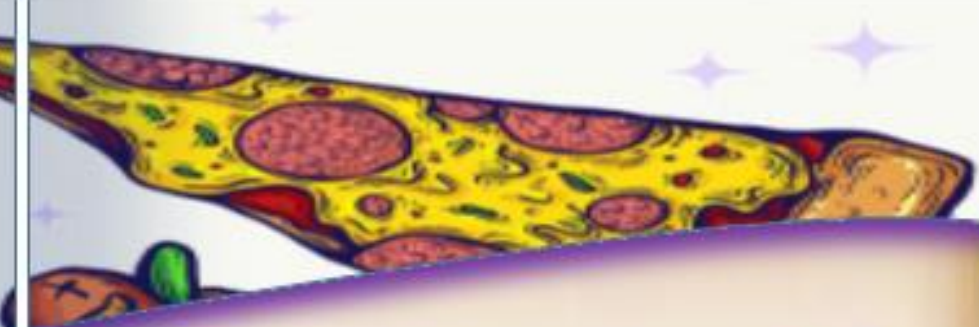
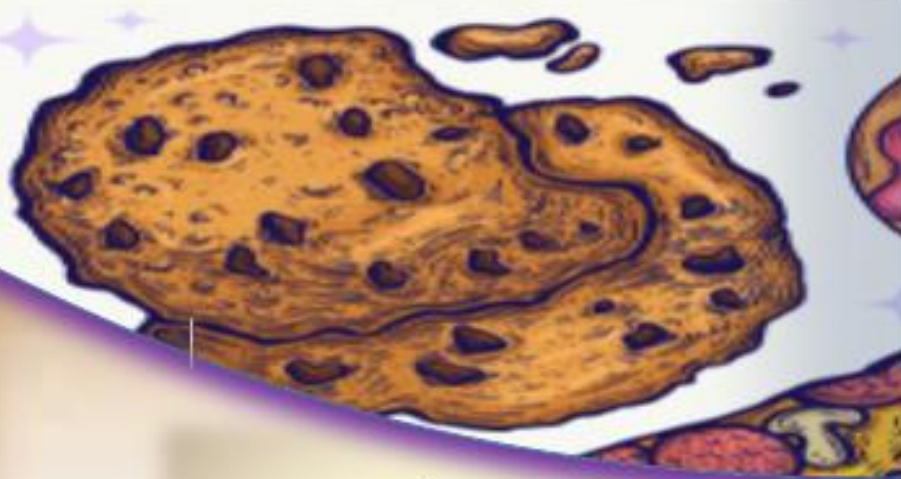
Materia: Educación En Nutrición

Grado: 4°

Licenciatura: Nutrición



Comitán De Domínguez Chiapas A 4 De Diciembre Del 2020.



Obesidad

Definición

Según la OMS, define a la obesidad a la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo.



Grados de obesidad

CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD	Índice de Masa Corporal	Grado
IMC	< 18,5	BAJO PESO
	18,6-24,9	IDEAL
	25-29,9	SOBREPESO
	30-34,9	OBESIDAD
	35-39,9	OBESIDAD SEVERA
	> 40	OBESIDAD MORVIDA

Causas

Los factores que dan origen a esta patología suelen estar ligados a:

- ❖ Una mala alimentación
- ❖ Estilo de vida
- ❖ Sedentarismo
- ❖ Nuestro entorno



Riesgos para la salud

Las personas con obesidad tienen una mayor probabilidad de sufrir estos problemas de salud:

- Diabetes
- Hipertensión
- Niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre
- Algunos tipos de cáncer
- Problemas óseos y articulares
- Problemas cardiovasculares

Diagnostico medico

Para poder determinar si la grasa corporal de una persona la pone en mayor riesgo a presentar enfermedades relacionadas con la obesidad se considera lo siguiente:

- Índice de masa corporal (IMC)
- Medición de la cintura
- Una evaluación física general



La Alimentación Saludable



Autor: Pérez Girón Kevin

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios en cada comida para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y el envejecimiento).

¿En qué consiste una alimentación saludable?

Una buena alimentación consiste en ingerir una gran variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte fuerte y sano.



Es por ello que una buena nutrición a temprana edad es fundamental para todos nosotros ya que nos ayuda a nuestro buen desarrollo y podríamos prevenir muchas enfermedades.

Beneficios al consumir una dieta saludable

- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Mejora el sistema inmunológico.
- ✓ Es nuestra principal fuente de energía
- ✓ Nos protege de muchas enfermedades.

De acuerdo a las 5 leyes la alimentación debe ser

Completa: los alimentos deben de tener los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima.

Equilibrada: los nutrientes que consumimos deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos.

Suficiente: consumir la cantidad adecuada durante el día.

Adecuada: a las necesidades de la persona.

Inocua: los alimentos deben ser libres de agentes infecciosos





La importancia de comer sano y hacer ejercicio

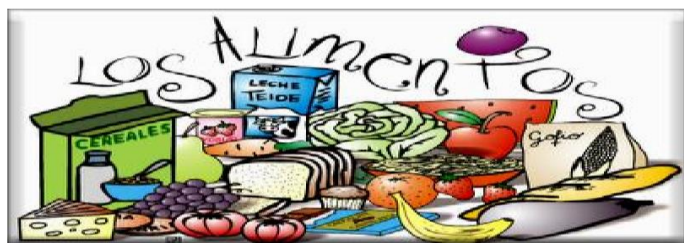
Comer bien y hacer ejercicio te ayudará a mantener tu peso y a reducir los riesgos de contraer alguna enfermedad.

El ejercicio y la dieta son elementos fundamentales para determinar la salud en general de una persona y hacer a ambos parte de tu estilo de vida puede producir una gran diferencia en cómo te ves y sientes.



Una dieta saludable incluye

Frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. Además de comer bien, debes reducir el consumo de colesterol, sodio, azúcar y grasas saturadas. Junto con el ejercicio regular, una dieta saludable puede reducir el riesgo de padecer problemas cardíacos, osteoporosis, diabetes tipo 2, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer.



Importancia del agua

Sin duda alguna, uno de los factores primordiales que no deben de faltar en tu dieta es el agua.



Puesto que nos ayuda a mantenernos hidratados como también cumple un rol importante en dentro de nuestra alimentación. Ante esto, se estima que el agua, junto a las vitaminas y los minerales forman parte de los nutrientes principales dentro de nuestro cuerpo. Si bien, el agua no se considera un nutriente, pero es fundamental para mantener al cuerpo hidratado ya que interviene en las funciones vitales de nuestro organismo como también ayuda a disolver los alimentos que no hemos masticado en su totalidad.

Consejos para llevar una vida saludable

Come frutas y verduras

Evita los alimentos chatarras (frituras, refrescos etc.)

Haz ejercicio

Toma suficiente agua

Evite comer en exceso

¡¡Comience ahora!! y realice los cambios gradualmente



Reflexión

La salud lo es todo en el ser humano, por lo que debemos de hacer conciencia, cambiando nuestros malos hábitos de vida y no descuidar tanto a nuestro cuerpo como solemos hacer.

Hoy en día vivimos en una sociedad tremendamente superficial, aunque el motivo por el que deberías cuidar tu salud no es ni mucho menos estético: tiene que ver contigo mismo, y no con los demás. Invierte tiempo en ti, cuídate tanto por dentro como por fuera y comprobarás cómo cada día darás un paso hacia la felicidad

Recuerda que los malos hábitos tienen muchos efectos negativos en nosotros que no puedes llegar a imaginar, y es por ello que suceden gran cantidad de problemas en nuestras vidas, algunos de ellos tan comunes como la ansiedad o el estrés, e incluso otros más graves como la depresión, adicciones, etc.

Es por ello que deberemos de aprender a cuidarnos más y mejor si queremos dejar atrás cualquier elemento nocivo para nuestro bienestar y, más importante aún: nuestra felicidad. Y si, ello implica cuidar nuestro cuerpo, pero también nuestra mente.

Estimado lector te invito a que hagas conciencia contigo mismo, valora tu cuerpo, cuídate que aun estas a tiempo de hacer un cambio en tu vida!!

Se constante y perseverante y notarás los cambios en tu vida.

