

LA OBESIDAD



NOMBRE DEL ALUMNO: FATIMA LIZBETH PONCE
SOBERANO

CARRERA: NUTRICION

MATERIA: COMPUTACION

INDICE

- ▶ ¿QUE ES?
- ▶ ¿PORQUE SE PRODUCE?
- ▶ TIPOS DE OBESIDAD
- ▶ EFFECTOS DEL SOBRE PESO
- ▶ SINTOMAS
- ▶ IMÁGENES DE LA OBESIDAD
- ▶ TRATAMIENTO
- ▶ CONCLUSION

¿QUE ES?

- ▶ Es un trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.
- ▶ La obesidad suele ser el resultado de ingerir mas calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.
- ▶ Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

¿PORQUE SE PRODUCE?

- ▶ El exceso de peso ocurre principalmente por comer mas de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física.
- ▶ El consumo de alimentos con muchas calorías, grasas, azúcares, así como el bajo consumo de frutas y verduras favorecen el desarrollo de obesidad y otras enfermedades asociadas.

TIPOS DE OBESIDAD

- ▶ Obesidad grado 1: (bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34,9
- ▶ Obesidad grado 2: (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39,9
- ▶ Obesidad grado 3: (de alto riesgo, obesidad mórbida), si el IMC es igual o mayor a 40
- ▶ Obesidad grado 4: (obesidad extrema), si el IMC es igual o mayor a 50

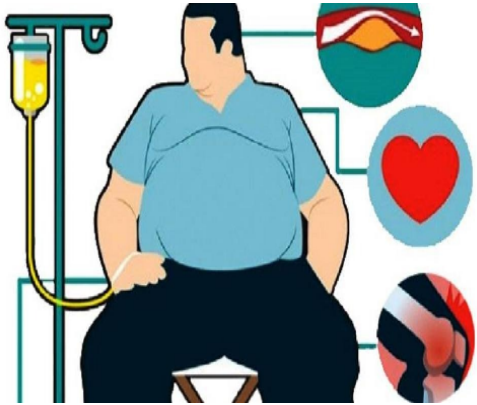
EFECTOS DEL SOBRE PESO

- ▶ Enfermedad coronaria.
- ▶ Diabetes tipo 2.
- ▶ Cáncer
- ▶ Hipertensión .
- ▶ Dislipidemia.
- ▶ Accidente cerebrovascular.
- ▶ Enfermedad del hígado y de la vesícula.

SINTOMAS

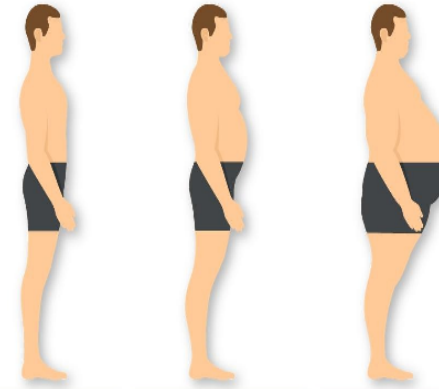
- ▶ Por lo general, se puede realizar un autodiagnóstico: El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud.
- ▶ Las personas pueden sufrir: áreas de dolor son en las articulaciones o espalda.
- ▶ También comunes: sobrepeso, apetito desenfrenando, fatiga, grasa abdominal o ronquido.

IMÁGENES DE LA OBESIDAD

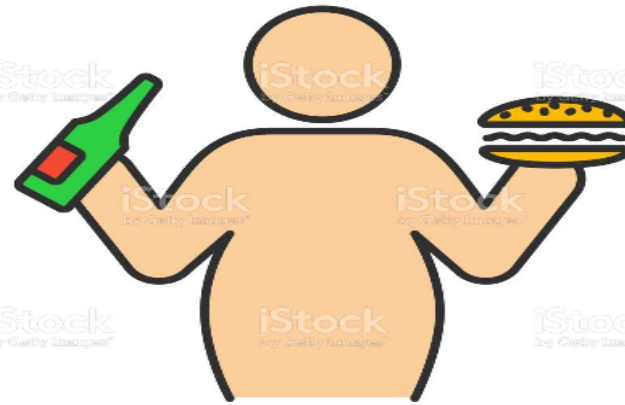


IMC
índice de masa corporal

$$\frac{\text{PESO}}{\text{TALLA}^2}$$



- Peso Normal**
18.5 - 24.9
- Sobrepeso**
25.0 - 29.9
- Obesidad**
40.0 o más elevado



TRATAMIENTO

- ▶ El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta mas saludable y hacer ejercicio.
- ▶ Cuidado personal: ejerció físico, adelgazamiento, dieta reducida en carbohidratos y dieta baja en grasa.
- ▶ Terapias: terapia de comportamiento.

CONCLUSION

- ▶ Es súper importante conocer acerca de este tema, porque puede afectar a cualquier persona, de cualquier edad o sexo, también hay que saber como prevenirlo para tener una mejor calidad de vida tanto para uno mismo como para nuestra familia y seres queridos
- ▶ Hay que crear nuevos hábitos para que poco a poco ayudemos a mejorar nuestra salud y a nuestra familia.