



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**MATERIA: NUTRICION EN SOBREPESO Y OBESIDAD**

**"ENSAYO"**

**DOCENTE: LIC. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELLE.RAMONBORRALLEZ**

**7°CUATRIMESTRE**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 8 DE ENERO DEL 2022**

## SOBREPESO Y OBESIDAD

### INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo que aumenta la aparición de enfermedades crónico-degenerativas. La obesidad es una alteración caracterizada por una acumulación excesiva de masa grasa en nuestro organismo. Esta enfermedad se ha desarrollado en todo el mundo, pero más particularmente en México. Hacer conciencia a las personas del problema que representa padecer esta alteración es el principio para la erradicación de la misma.

La obesidad y el sobrepeso son graves problemas que suponen una carga económica muy grande. Afortunadamente, esta enfermedad se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida.

El parámetro objetivo que permite definir la existencia de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC), que es el peso en kilogramos dividido entre la talla en metros al cuadrado. Las causas más comunes de obesidad son la sobreingesta de alimentos y energía, y en menor proporción los trastornos endocrino-metabólicos.

## DESARROLLO

Una definición más reciente del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos sostiene que la obesidad es la excesiva acumulación de energía en forma de grasa.

En función de sus causas, se definen dos tipos de obesidad:

- **Primaria.** Se debe a un desequilibrio entre el aporte y el gasto energético. Este tipo asciende a más del 90% de los casos.

- **Secundaria.** Este tipo de obesidad es consecuencia de patologías como el hipotiroidismo, traumatismos cerebrales, o tratamientos con corticoides.

La obesidad no sólo es debida a trastornos del sistema endocrino, en muchos casos es la consecuencia de un aporte de energía a través de los alimentos que supera el consumo de energía a través de la actividad; este exceso de calorías se almacena en el cuerpo en forma de grasa. En muchos países, el consumo de comida rápida se ha vuelto una costumbre altamente peligrosa. Algunas personas dicen que es por su bajo costo, mientras que otros ponen como excusa la falta de tiempo. En México el sobrepeso y la obesidad siguen siendo un problema altamente prevalente en la población mexicana en todos los grupos de edad, todas las regiones del país y en áreas urbanas y rurales. Según la encuesta la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2018-19), la prevalencia nacional de sobrepeso u obesidad es nuestro país es más alta que en el promedio mundial, ya que afectan a más de 75% de las personas adultas y en 35.6% de la población infantil, tanto en hombres como en mujeres.

## CONCLUSIÓN

Conclusión México se encuentra de cara al reto de la obesidad. La nula cultura del deporte, los malos hábitos alimenticios y la poca atención que brindamos a nuestra salud se oponen a los esfuerzos del combate de una enfermedad que es preferible atender desde mucho antes de padecerla. Así como la obesidad misma, la posición del país en números de obesidad y de obesidad infantil debe tratarse de manera crónica, con resultados a largo plazo.

## Bibliografía

- García, J. A. & Álvarez, M.O. (2002). "Prevención y Dietoterapia en la Obesidad". 43(7). PP (102-106) .

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-prevencion-dietoterapia-obesidad-13034835>