



Nombre de alumno: Juan Antonio Baez Perez.

Nombre del profesor: Joana Judith casanova .

Nombre del trabajo: Supernota obesidad y sobrepeso.

Materia: Nutricion clinica.

Grado: 3° cuatrimestre (LEN).

Grupo: B- Semiescolarizado.

Pichucalco Chiapas a 06 de agosto del 2022.

¿QUÉ SON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).



¿QUÉ CAUSA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y

un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.



SUS SÍNTOMAS SON:

Aumento de peso.

Dificultad para respirar (durante el día y al dormir)

Cansancio.

Fatiga y dolor de las articulaciones en rodillas y pies.

Reflujo y acidez.

Hinchazón.

Dolor y calambres en las piernas.

Pérdida de control para orinar.



TRATAMIENTOS

Los tratamientos comunes para el sobrepeso y la obesidad incluyen perder peso a través de una alimentación saludable, más actividad física y otros cambios en las rutinas habituales. Los programas de control de peso pueden ayudar a algunas personas a perder peso o a no recuperar el peso perdido.

