



# Universidad Del Sureste Carrera De Medicina Humana, Campus Comitán, Chiapas.

Crecimiento Y Desarrollo Biológico.

**DOCENTE:** Miguel Abelardo Ortega Sánchez

**Cartel Informativo  
Obesidad**

*Grado: 7mo. Grupo: A.  
Julio Cesar Hidalgo Albores.*

## Epidemiología mundial



1400 millones de adultos con sobrepeso desde 2018

Se ha multiplicado por más del doble en los últimos 10 años

2-10 personas tienen sobre peso



Epidemiología en México

La prevalencia nacional es de 75.2% (2020)

en 2020 alrededor de 40 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso.



OBESIDAD



No a la obesidad

si a la salud

## ¿Qué es la obesidad?

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

Una persona con obesidad es aquella que tiene un índice de masa corporal (imc) mayor a 30

30 (imc)

FÓRMULA  
IMC

=  $\frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$



Bajo Peso Normal Sobrepeso Obesidad I Obesidad II Obesidad III Obesidad IV



71% vs 76.8%

35.5% de la población infantil en edad escolar

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLA?



Elegir alimentos variados de todos los grupos.



Evitar el consumo de grasas: fiambres, embutidos, aderezos, snacks, etc.



Restringir los alimentos con alto contenido de azúcares refinados: gaseosas, golosinas.



Evitar ayunos prolongados y realizar 4 comidas principales



Mantener un estilo de vida activo, realizando actividad física.



Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.



Tomar suficiente agua segura y potable



# BIBLIOGRAFIA

<https://www.pinterest.es/pin/348114246176684344/>

<https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-tecnologica-de-guadalajara/biologia-molecular-y-genetica/obesidad-cartel-informativo/20461899>

<https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>

<https://www.seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf>