

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Escuela de medicina

Materia:

Crecimiento y desarrollo biológico

Trabajo:

Cartel

Catedrático:

Dr. Miguel Abelardo Ortega Sánchez

Presenta:

Andrea Montserrat Sánchez López

Semestre y grupo:

7°B

Comitán de Domínguez, Chiapas
16 de noviembre de 2022

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS).

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA
Al menos 1 hora diaria



DIETA
Alta en frutas y verduras

AGUA
Tomando 2 litros diariamente



EVITANDO CONSUMO DE SAL

Y evitando preparaciones con alto contenido de azúcar



¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDE CAUSAR

DIABETES TIPO II

El abuso de alimentos ricos en azúcares agota el páncreas, este produce menos insulina y las células generan resistencia a está



CÁNCER

El tejido adiposo genera hormonas en exceso. Esto ayuda a la proliferación de células cancerígenas



INFARTO CEREBRAL

Genera hipertensión, triglicéridos altos y colesterol elevado, detonando infartos



OSTEOARTRITIS

Las hormonas generadas, como la leptina, adiponectina o resistina, afectan el crecimiento óseo y degradan el cartilago

