



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Resumen

Miguel Abelardo Sánchez Ortega

Arturo Pedro Emanuel Alvarado Martínez

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 16/11/2022.

OBESIDAD

Es un proceso de enfermedad crónicas, con una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



dia internacional
contra la obesidad

Marzo
4

La falta de activación física, el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal, la comida rápida, así como la ingesta habitual de bebidas azucaradas, son los motivos principales de este problema de salud.



Es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen **la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer.**

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD

Realizar actividad física frecuente



Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas.



Comer varias veces al día fruta y verdura



dejar de las bebidas alcohólicas y de fumar



beber suficiente agua

