

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO**

**Tema:**

**“Cartel informativo y preventivo de obesidad”**

**Docente:**

**MIGUEL ABELARDO SANCHEZ ORTEGA**

**Alumno: Oswaldo Morales Julián**

**7 - “B”**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 16/11/2022.**



## ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

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

Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado.

# Sobrepeso y obesidad



## ¿Qué causa el sobrepeso?

- Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico
- Descenso en la actividad física



- ### ¿Cómo prevenir la obesidad?
- Limitar la ingesta de alimentos con altos niveles de grasa total y de azúcares.
  - Aumentar el consumo de frutas y verduras.
  - Realizar actividad física



- ### Consecuencias
- enfermedades cardiovasculares
  - Diabetes
  - trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis)

