



USC

Mi Universidad

Nombre de los integrantes: Ana Jocabet García Velazquez

Actividad: OBESIDAD

Nombre de la Materia: SALUD PUBLICA

Nombre del profesor: Dr. Guillermo del Solar Villar

TAPACHULA CHIAPAS, A 04 DE ENERO DEL 2023.

INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial, caracterizada por la acumulación de un exceso de grasa en un grado que provoca alteraciones a la salud los cambios de estilo de vida principalmente los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo son las principales causas el incremento de la obesidad infantil va acompañado de complicaciones que implican riesgos futuros en la salud y calidad de vida tanto en la infancia como en la edad adulta.

DESARROLLO

Esta se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos los problemas de peso se inician cada vez a edades más tempranas por lo que las complicaciones de salud también lo hacen.

CONCLUSIÓN

Para concluir con el trabajo podemos decir en países desarrollados el sobrepeso y la obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública a los que se tiene que enfrentar en los países en desarrollo la desnutrición infantil y las enfermedades infecciosas han sido una problemática de salud durante muchos años; actualmente los gobiernos tienen que enfrentarse a una doble carga, ya que a la vez están sufriendo el rápido aumento de obesidad y sobrepeso y por ende aumento de los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.

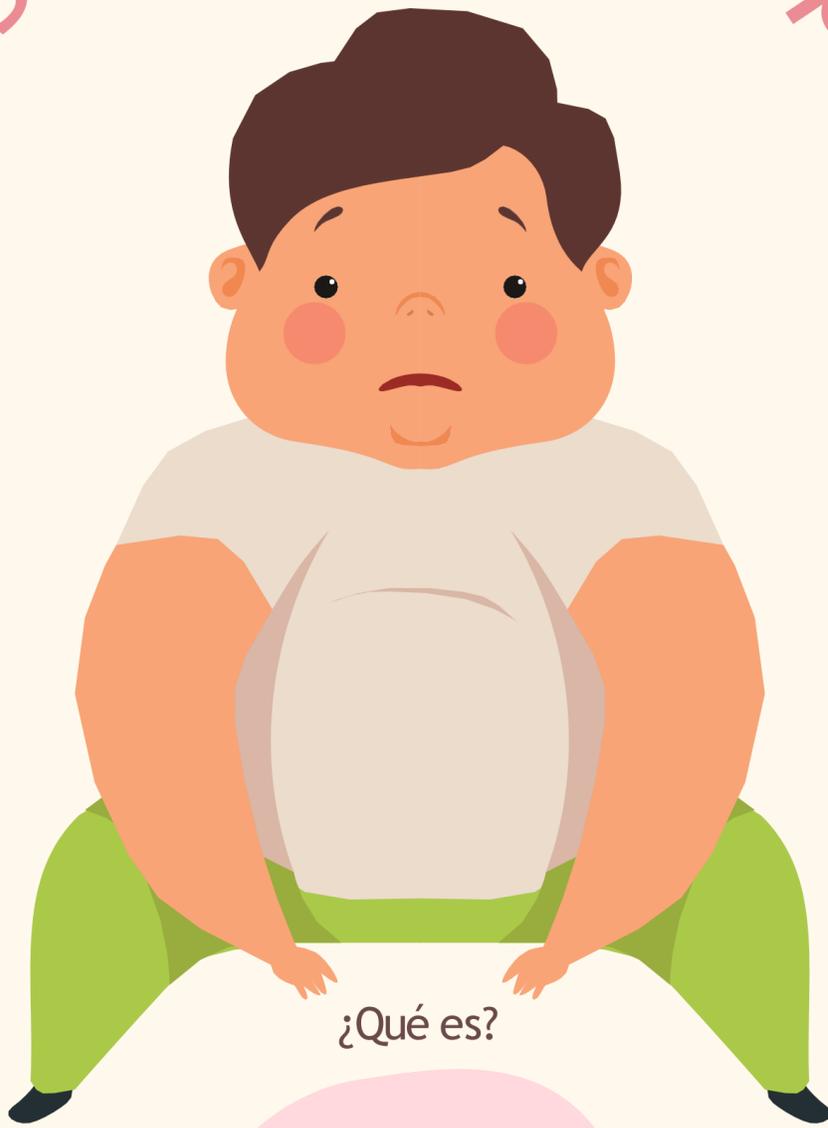
Obesidad y Sobrepeso



Fórmula para obtener el IMC:
 $\text{PESO} / \text{ALTURA}^2$



EL 6.84% de La población peruana padece de sobrepeso obesidad (63.1% mujeres - 56,8% varones)



¿Qué es?

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

Obesidad dependiendo del IMC:

- 1 IMC es de 30 a 34.9.
- 2 IMC es de 35 a 39.9.
- 3 IMC es igual o mayor a 40.

Causas



Estrés

Genética 



Exceso de calorías

Falta de actividad física 

Falta de sueño 

Mal alimentación 

Consecuencias



Hipertensión Arterial

Elevación de colesterol 



Diabetes Mellitus

Ciertos tipos de cáncer 



Dificultades respiratorias

Recomendaciones



Reducir el consumo y publicidad de comida chatarra.

Mejorar la distribución y publicidad de productos saludables 



Identificar los alimentos de alto contenido calórico.

Como prevenir y controlar

Limitar la ingesta de energética de grasas y azúcares.

Aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales.

Realizar actividad física regularmente (mínimo 30 min)

¿Sabías que?

Cada año mueren en el mundo 2.5 millones de personas a consecuencia de la obesidad y sobrepeso