



**Nombre de alumno:**

**Elisa Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Dalia De Los  
Ángeles Pérez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Obesidad y sobrepeso**

**Grado: 8**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Febrero de 2023.

La obesidad es una patología a la cual ha afectado a muchas personas por diversos factores, entre ellos están los ambientales, culturales, genéticos, sociales, psicológicos, etc.

Un factor muy importante es el estilo de vida de la persona y los hábitos que tienen en su día a día. También favorece al desarrollo de enfermedades como la diabetes, cáncer, enfermedades gastrointestinales, entre otras.

Llevar una alimentación sana es muy importante ya que de ahí se empieza a desarrollar una vida más sana y de lo contrario puede haber más enfermedades.

La mayor parte de las personas que llegan a tener obesidad o sobrepeso es por la mala alimentación, un ejemplo de ello son las comidas rápidas como las hamburguesas, pizza, hot dog, golosinas, también llega a influir la preparación de los alimentos debido que algunas personas tienden a tener la costumbre de cocinar con un exceso de aceite.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. El IMC, es un indicador simple entre el peso y la talla, se utiliza para indicar, el sobrepeso y la obesidad en adultos. La OMS establece que un IMC igual o superior a 25kg/m<sup>2</sup> expresa sobrepeso y cuando es igual o superior a 30kg/m<sup>2</sup> determina obesidad.

La obesidad se produce por el resultado de un desbalance energético, una alteración mantenida bien por aumentos de la ingesta o por reducción del gasto energético, este exceso conduce al progresivo aumento de la grasa corporal y la obesidad.

Es la patología que aumenta la morbilidad y mortalidad como resultados de diversas patologías asociadas, tales como enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares, diabetes, apnea del sueño, enfermedades gastrointestinales.

En la actualidad existen dos divisiones de la obesidad, se clasifica en primaria cuando es por una causa específica o ingesta elevada e inadecuada y la obesidad

secundaria es cuando se deriva de una patología o situación por la que cursa un individuo.

La obesidad ha sido considerada como una enfermedad que acorta la vida, produce o agrava múltiples padecimientos y se ha constituido como una pandemia.

Es muy importante tratar a tiempo esta enfermedad, algunas de las cosas que todos deberíamos de hacer es realizar de alguna actividad física, cada persona a como se pueda acomodar pero evitar completamente llevar una vida sedentaria, también el cambiar los hábitos alimenticios por unos mas sanos, el evitar tanta azúcar o sal de mesa, alimentos fritos o golosinas y también es necesario el consumo de frutas, verduras que por lo regular es lo que menos se consume, así mismo el consumo del agua, ya que algunas personas lo sustituyen por jugos, refrescos e incluso algunas de ellas ni siquiera lo toman. Esos son algunos de los consejos muy básicos, pero también es muy importante el poder acudir con un profesional, en este caso seria un nutriólogo.

(UDS)

## Bibliografía

UDS. (s.f.). *UNIVERSIDAD DEL SURESTE*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>