



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: MARIA GUADALUPE PEREZ PEREZ*

*Nombre del tema: SOBREPESO Y OBESIDAD*

*Parcial: 4° PARCIAL*

*Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA*

*Nombre del profesor: JHOANA JUDITH CASANOVA ORTIZ*

*Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA*

# SOBREPESO Y OBESIDAD



El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos

## Factor de riesgo

### ALIMENTACION

se sube de peso por que se ingiere mas calorías de las que se queman. este desequilibrio es uno de los factores que promueven el aumentó de peso.



### SEDENTARISMO

sedentaria aquella persona que practica menos de 90 minutos de actividad fisica semanal.

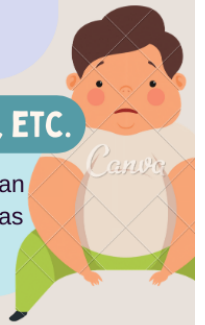
### GENETICA Y HORMONAS

las personas que son obesas poseen niveles hormonales que promueven la acumulación de grasa corporal.



### ESTRES, FACTORES EMOCIONALES, ETC.

mientras menos duermen las personas presencian esto, se debe que las hormonas que son liberadas ene l suelo tiene la capacidad de controlar el consumo de energia de tu organismo.



## TIPOS DE OBESIDAD:

### OBESIDAD ANDROIDE

conocida como forma de manzana. el exceso de grasa se acumula en el abdomen, en el brazo y la cara.

### TIPO DE OBESIDAD MANZANA - PERA

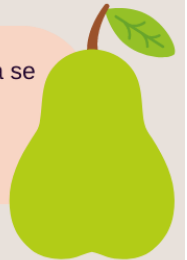
grasa acumulada por encima de la cintura



grasa acumulada por debajo de la cintura

### OBESIDAD PERIFERICA O GINOIDE:

forma de pera en este caso la grasa se concentra de la cintura para abajo principalmente en los muslos y caderas.



## tratamiento nutricional

- la persona se debe someter a una dieta de reducción de peso (bajo de calorías)
- consumir menos alimentos y bebidas que tengan carbohidratos refinados azúcares añadidos y sal (sodio).
- controlar el tamaño de porciones.
- consumir agua (6-8 vasos de agua al día)
- realizar actividades físicas.
- productos lácteos sin grasa o bajos en grasa: leche, yogurt y queso.
- variedad de vegetales, frutas y granos integrales

### DIET LIST

