



Nombre del Alumno: José Rafael Hernández Guzmán.

Nombre del tema: Sobre peso y Obesidad.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

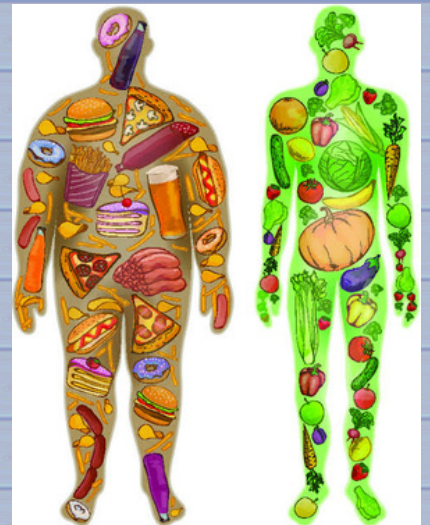
Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre.

Sobre peso y obesidad

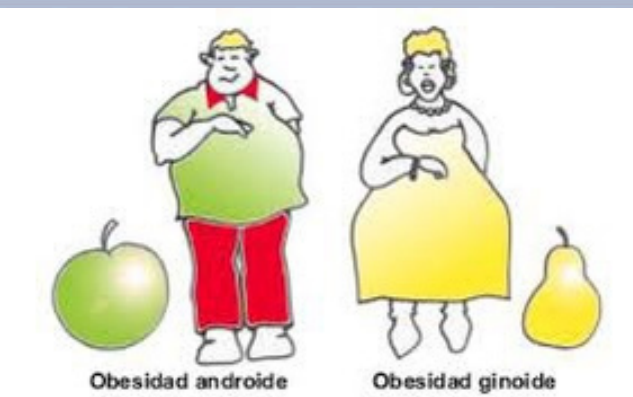
Los términos "sobrepeso" y "obesidad" se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura.



Estos rangos de IMC se usan para describir niveles de riesgo:

- Sobrepeso (no obesidad), si el IMC es de 25.0 a 29.9.
- Obesidad clase 1 (de bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34.9.
- Obesidad clase 2 (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39.9.
- Obesidad clase 3 (de alto riesgo), si el IMC es igual o mayor a 40.

Menor concentración de grasa en la zona abdominal y mayor en la cadera, los glúteos y los muslos. Es más frecuente en las mujeres y tiene menos riesgo para las enfermedades cardiovasculares.



Mayor concentración de grasa en la zona abdominal y menor en las otras partes del cuerpo. Es más frecuente en los hombres y es la de mayor riesgo para las enfermedades del corazón, por estar la grasa más cerca de órganos importantes.

Efectos del Sobrepeso y la Obesidad en la Salud

- Todas las causas de muerte (mortalidad)
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- Diabetes tipo 2.
- Enfermedad coronaria.
- Ataque o derrame cerebral.
- Enfermedad de la vesícula.



Un plan de alimentación saludable también incluye: consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal controlar el tamaño de las porciones. limitar los alimentos con grasas saturadas y grasas trans, como las que se encuentran en los postres y las comidas fritas.