



Nombre del alumno: Felipe de Jesús López Avendaño

Nombre del profesor: Lic. María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre del trabajo: Exposición, Tema: “OBESIDAD”.

Materia: Trastornos de la conducta alimentaria

Grado: 9°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de mayo del 2023.

Desde los inicios del ser humano la alimentación a sido parte fundamental para la vitalidad de si mismo, y conforma va pasando el tiempo ha ido evolucionando la manera de su obtención, preparación e inclusive sus mismas características organolépticas , por lo que hoy en día encontramos gran variedad de ellos.

En la actualidad podemos encontrar diversas tendencias alimentarias, entre las cuales encontramos a los famosos alimentos “Fast Food” o “Comida rápida” como lo son pizza, hamburguesas, tacos, entre otros, por otro lado, igual encontramos a los alimentos industrializados, como la sopa Nissin, Sabritas, galletas, yogurt, etc., a las cuales la mayor parte de la población las ha ido adaptando muy bien a su consumo diario o constante debido a diversos motivos, como lo pueden ser por falta de tiempo, ya que son alimentos que se adquieren muy rápido, por un estado anímico, por la saciedad que estos producen, por su textura, olor, etc.

Estos tipos de alimentos hoy en día se puede considerar como la alimentación moderna, la cual ha ido afectando la salud de muchas personas, ocasionando asimismo diversas enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, cáncer, enfermedades gastrointestinales como colitis, gastritis, entre las cuales se van produciendo a causa de la obesidad, es por ello, que mediante esta exposición, se pretende abarcar diferentes características y factores determinantes del desarrollo de dicho estado nutricional.

OBESIDAD.

¿Qué es?

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa en todo el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud

I.M.C

FORMULA
IMC

=

PESO
ESTATURA X ESTATURA (m)

IMC
< 18.5



Bajo Peso

IMC
18.5-24.9



Normal

IMC
25-29.9



Sobrepeso

IMC
30-34.9



Obesidad I

IMC
35-39.9



Obesidad II

IMC
40-49.9



Obesidad III



I.C.C.

INDICE
CINTURA
CADERA

=

CIRCUNFERENCIA CINTURA
CIRCUNFERENCIA CADERA

ICC
< .85



Sin Riesgo

ICC
> .85



Con Riesgo

ICC
< .94



Sin Riesgo

ICC
> .94



Con Riesgo

PLICOMETRÍA

Pliegue bicipital y tricipital



Pliegue subescapular



Pliegue abdominal



Pliegue suprailíaco



Hombres entre 8,1 a 15,9%,
mujeres entre 15,1 a 20,9%.

Sobrepeso:

Hombres entre 21 a 24,9, %.
mujeres entre 26,0 a 31,9%.

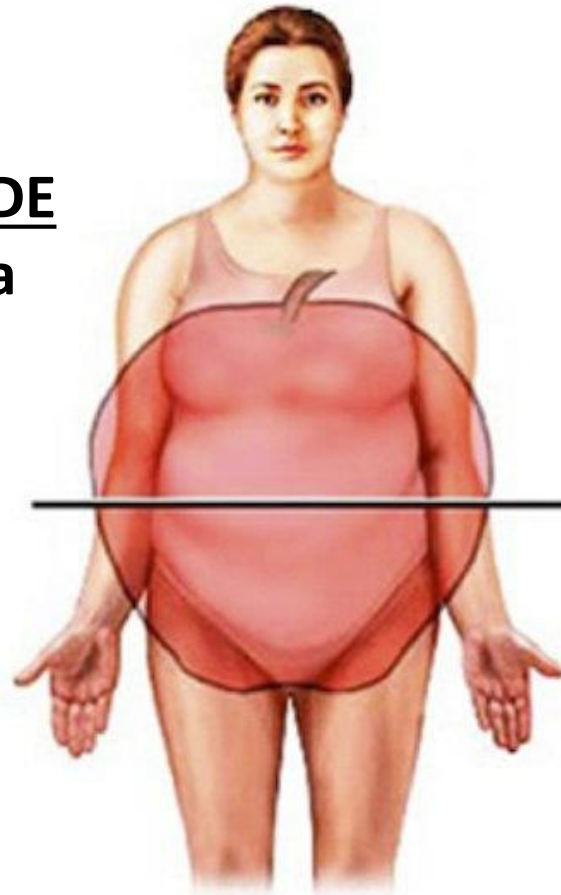
Obeso:

Hombres igual o mayor a 25%
mujeres igual o mayor a 32%.

ACUMULACIÓN DE GRASA

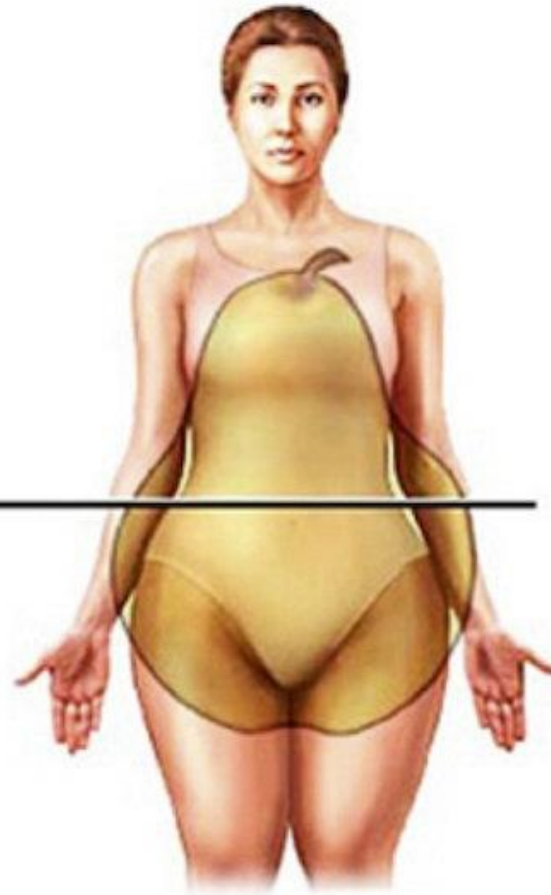
OBESIDAD GINECOIDE

Forma de manzana

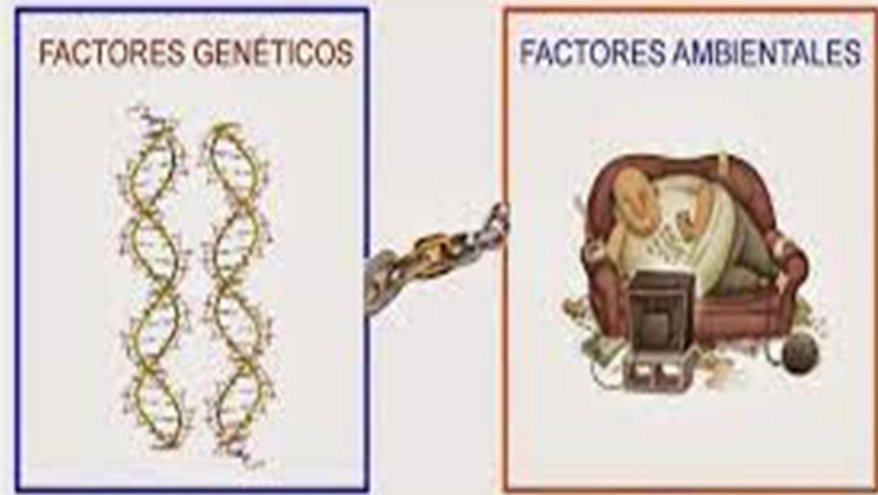


OBESIDAD ANDROIDE

Forma de pera



FACTORES, SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS



Estilo de vida

Culturales y tradiciones

Creencias

Sociales

Psicológicos

- Alimentación
- Sedentarismo

Subtitulado por MYCOMPARTIBLE.COM

LA OBESIDAD EN MÉXICO



4 de marzo, 2022. según estudios del INEGI, México ocupa el 5º lugar de obesidad en el mundo y se estima que la cifra aumente en 35 millones de adultos para la siguiente década, advirtió la Federación Mundial de Obesidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, México en el año 2020 puede ser considerado como un país mayormente mal nutrido, ocupa el primer lugar en obesidad infantil.

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

- Asistencia psicológica, Médica y nutricional.
- Realizar actividad física leve, como por ejemplo las caminatas cortas.
- Dormir de 7 a 9 horas.
- Realizar alguna actividad recreativa de su agrado.
- Llevar una dieta saludable
 1. Moderar el consumo de sal (sodio) y azúcar de mesa.
 2. Moderar el consumo de carnes rojas por carnes magras.
 3. Consumir frutas y verduras (5 porciones)
 4. Evitar harinas refinadas y remplazarlos por cereales integrales
 5. Consumo óptimo de agua.



Como conclusión final, la obesidad es un tema que se a ignorado e inclusive aplaudido hoy en día, debido a las tendencias de “Modelos Talla Plus”, los famosos movimientos “Fat friendly”, de tal manera que este tipo de modernidades que genera la misma sociedad, esta provocando la normalización de dicho estado nutricional, al igual que las diversas tendencias alimentarias como bien se mencionaron anteriormente, de tal manera que ha ido desencadenando diversos problemas a la salud.

Por otro lado la obesidad no es un tema fácil de tratar, ya que así como bien se presentó, es un cúmulo de diversos factores que lo provocan, entre las cuales entran los factores sociales, culturales/religiosos, psicológicos, estilo de vida, entre otros, por lo tanto, considero que es muy importante tener información de este tipo para poder conocer las consecuencias que puede ocasionar la obesidad en una persona.

Fuentes bibliograficas

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/trabajos/2023/04/644611f30dbc2/tareas/3345ddcc799113fa93a5c7c3b52bc9d1.pdf>
- <https://alianzasalud.org.mx/2022/03/mexico-ocupa-el-5o-lugar-de-obesidad-en-el-mundo/>
- <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es#:~:text=Los%20datos%20hablan%20por%20s%C3%AD,primer%20lugar%20en%20obesidad%20infantil.>
- <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/tratamiento>
- <https://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
- <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/sobrepeso-y-obesidad-284507>