



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**INTERVENCIÓN INTEGRAL EN SALUD PARA
DISMINUIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.**

JAVIER JIMÉNEZ RUIZ

2 "A"

SALUD PÚBLICA II

DR. CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 15 de diciembre de 2023



O

UDS

a veces
hay que

perder

PARA

Ganar



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE CHIAPAS



OMS

- Acumulación anormal o excesiva de grasa, el indicador más común que se utiliza para identificar el exceso de peso es el índice de masa corporal (IMC).



CUAL ES LA IMPORTANCIA



- Refrescos, concentrados de jugos y demás bebidas altas en azúcar.**
0 vasos.
- Jugo de fruta natural, leche entera, bebidas deportivas, bebidas alcohólicas.**
0-1/2 vasos.
- Bebidas sin calorías con endulzantes.**
0-2 vasos.
- Té y café sin azúcar.**
0-4 tazas.
- Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar.**
0-2 vasos.

La relación entre el plato del bien comer y la jarra del buen beber es fundamental para comprender como la alimentación y el consumo de líquidos impactan a la salud pública.

BIBLIOGRAFÍA

- **De Salud, S. (s. f.). Intervenciones de prevención y promoción de la salud para el sobrepeso y obesidad**
- **PROGRAMA DE LA ESTRATEGIA ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y LA DIABETES**