



**Carlos Fernando Ruiz Ballinas**

**Dr. Cecilio Culebro Castellanos**

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

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Salud Publica II**

**2 "A"**



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

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