



Super Nota

Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco

Tema Unidad 1

Docente: Stefany Hernández Cruz

Materia: Obesidad y Sobrepeso

Parcial: 1ro

Cuatrimestre: 8vo

Carrera: Nutrición

Fecha: 20 de enero de 2024

Obesidad y Sobrepeso.

OBESIDAD y sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

-OMS

Relación Obesidad y sobrepeso

Tanto el sobrepeso como la obesidad se han asociado repetidamente con un aumento de la morbilidad y la discapacidad y un empobrecimiento de la salud y de la calidad de vida que derivan en un mayor gasto sanitario. Además, son consideradas factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la diabetes mellitus (DM) tipo 2, las enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer.

IMC

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. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

Un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 se considera sobrepeso, y superior a 30, obesidad.

Calcule su IMC de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{estatura}^2}$$

Sobrepeso y obesidad en niños de 5-19 años.

- El sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.
- La obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

¿Qué causa sobrepeso y obesidad?

- La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.
- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

¿Como se puede reducir?

- Limitando la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- Aumentando el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física periódica (90 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

Conclusiones

Los estados de sobrepeso y obesidad son comunes en la población trabajadora y se relacionan con un importante aumento de la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular. Es necesario promover estrategias de prevención y manejo del peso corporal en la población trabajadora.