



UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

MATERIA: SALUD PUBLICA

TEMA: PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN MEXICO

DOCENTE: L.N JHOANNA LEAL LOPEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEPTIMO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 18 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

Para comenzar a hablar acerca del tema, primero me gustaría resaltar que en nuestro país tenemos el primer lugar en obesidad, algo que obviamente es malísimo, ya que nos da un primer vistazo de cómo estamos en México en cuanto a nuestros hábitos de alimentación y deporte, de hecho simplemente con mencionar México nos relacionan con la alta variedad de comida que tenemos, una cultura culinaria que si bien es cierto nos identifica de una manera gratificante de otros países también nos identifica de una mala manera, ya que tenemos el primer lugar en obesidad y sobrepeso como ya lo mencionamos al principio.

Esto quiere decir que los índices y porcentajes de prevalencia son altísimos, esto sin distinguir edades ya que, aunque nos estamos enfocando en esta ocasión en los jóvenes no podemos dejar atrás la población adulta la cual también tiene un porcentaje muy alto de prevalencia.

En los jóvenes tenemos un alto porcentaje gracias a la alimentación como primer lugar, como segundo a que no tenemos la cultura de la realización de alguna actividad física o deporte, pensamos que simplemente con caminar y hacer una que otra actividad en casa es suficiente y si bien esto es beneficioso para la salud, la cantidad de calorías que consumimos si las comparamos con las que quemamos pues tendremos una diferencia abismal, la cual se convertirá en grasita y eso nos llevara día con día a tener mayor ganancia de peso corporal y ya cuando los jóvenes se llegan a dar cuenta es demasiado tarde.

Si bien esta enfermedad por así decirle no es como otras que no tiene cura, el sobrepeso y la obesidad se pueden contrarrestar no de una manera fácil pero con esfuerzo y dedicación a un plan alimenticio y actividad física es posible.

Ahora un punto importante a tomar en cuenta es que no solamente los adolescentes o niños tienen la culpa de su peso, aquí influyen muchos factores familiares, ya que si el adolescente se encuentra en un ambiente obesogénico tendrá mucho mayor alcance de alimentos y comidas no saludables aunado a ello la falta de motivación a la realización de actividad física es un factor que también desde la familia viene ya que si tenemos una familia que acostumbra a tener o realizar mínimo 1 hora de

ejercicio al día ya sea un deporte o alguna actividad, esto va a crear en el joven un hábito saludable que con el paso del tiempo seguirán persistiendo en ello.

Hoy en día los jóvenes se preocupan más por su estado físico, no por salud sino por, aceptación social en algún grupo o por ser atractivo a la vista, a que voy con la mención anterior a que un joven con sobrepeso o con obesidad al no ser aceptado o hacerle bullying y demás burlas, buscara de cualquier manera bajar ese peso extra que tiene, algo que puede ser un arma de doble filo, por que como se puede motivar de una manera correcta a bajar de peso con dieta y ejercicio físico, haciendo cambios a su estilo de vida y sobre todo a sus hábitos en general, también existe la otra cara de la moneda la cual por querer ser aceptado busque la manera más fácil y rápida de bajar de peso, algo que nos puede llevar a problemas como un trastorno alimenticio o a tomar fármacos para llegar a lograr el objetivo y peso deseado sin importar que su estado de salud se vea afectado gravemente por el uso de fármacos o algún trastorno alimenticio.

## CONCLUSION

Como conclusión puedo mencionar que la importancia del nutriólogo y de la nutrición en el tema de la obesidad y el sobrepeso es de suma importancia ya que controlamos el régimen alimenticio de las personas y podemos hacer que progresivamente y no de golpe como lo mencionamos anteriormente, además la nutrición debe estar siempre presente en todos los ámbitos de nuestra vida.

En la etapa de adolescentes es de suma importancia llevar un buen régimen alimenticio para que aseguremos un buen desarrollo, de igual manera platicar acerca de los problemas y trastornos de alimentación, esto sería de mucha ayuda en esta etapa de la vida donde el aspecto físico es más importante que todo, sobreponen siempre su estado físico a su estado de salud.