



**Nombre del alumno (a): Luz Elena Oramas Estefano**

**Nombre del tema: Prevención del sobrepeso y obesidad.**

**Parcial: 4**

**Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado del niño.**

**Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz**

**Nombre de la Licenciatura: Enfermería.**

**Cuatrimestre: 7**

## CINCO PASOS QUE PUEDES SEGUIR PARA PREVENIR ESTA ENFERMEDAD CRÓNICA:



**Actívate:** el ejercicio físico mejora la salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios, como la disminución del riesgo de padecer hipertensión, obesidad, diabetes y hasta una muerte prematura.



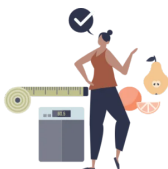
**Toma Agua:** se trata del principal constituyente del cuerpo y es indispensable para la vida. Ayuda al buen funcionamiento del organismo.



**Come frutas y verduras:** se trata de un grupo de alimentos indispensable para lograr una alimentación correcta, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra.



**Mídete:** aprender a tener control sobre nuestros hábitos y conductas, conocer y medir nuestro estado de salud físico y emocional, nos ayudará a prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida



**Comparte:** los beneficios de compartir se multiplican cuando los asocias con los otros cuatro pasos.

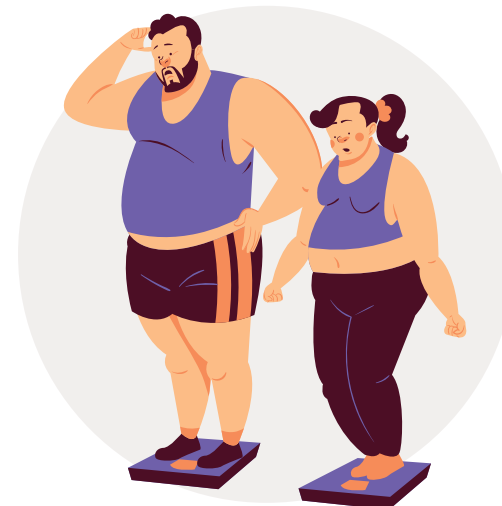
### BIBLIOGRAFIA

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/intervenciones-de-prevencion-y-promocion-de-la-salud-para-el-sobrepeso-y-obesidad>
- <https://efectoprevencion.guanajuato.gob.mx/salud/como-prevenir-la-obesidad-y-el-sobrepeso/>



**UNIVERSIDAD DELL SURESTE**  
**LIC. LUZ ELENA ORAMAS ESTEFANO**  
**9323237031**

## PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD



### SOBREPESO

El sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa.

### OBESIDAD

La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

# ¿QUE CAUSA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido

✓ Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

✓ Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo.



# CONSECUENCIAS SOBREPESO Y LA OBESIDAD

1 Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovasculares).



2 Los trastornos del aparato locomotor.



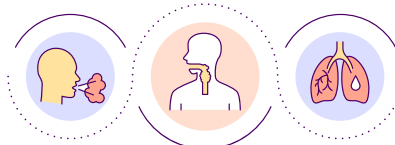
3 La diabetes



4 La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.



5 Los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión



## PREVENCIÓNES:

✓ Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total

✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos

✓ Limitar la ingesta de azúcares

✓ Realizar una actividad física periódica, y Lograr un equilibrio energético y un peso normal.

