



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.

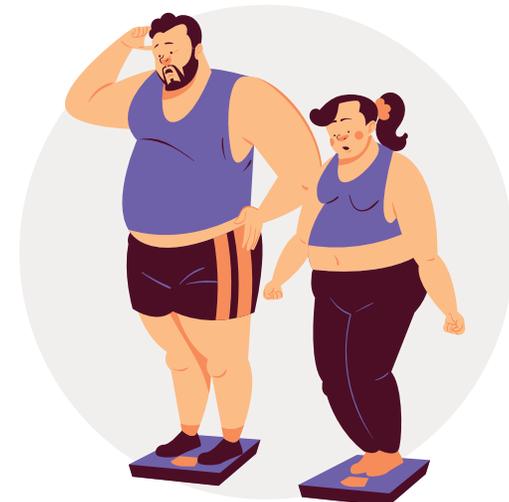
BIBLIOGRAFIA

- <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.

