

# Talla y Peso

Reporte



Salud publica

Dra Sheila Anahi Urbina Hernandez

Jhonatan Noe Herrera Santiago



El día 5 de diciembre del 2024 se realizó una visita a la preparatoria del estado número 1 donde se impartieron pequeños talleres sobre temas de salud que son importantes para los jóvenes que cursan este grado académico se les proporcionó información útil y actividades didácticas para la mejor comprensión sobre los temas dados

En mi caso mi equipo le tocó impartir el tema de talla y peso que es muy esencial para saber si los jóvenes están en su rango normal de su estatura y su peso o por el contrario si tiene sobrepeso u obesidad que puede generar varios problemas físicos como enfermedades cardiovasculares o metabólicas

Cuando llegamos a la prepa comenzamos a instalarnos en un espacio donde los alumnos de 5to semestre pudieran asistir y presenciar el pequeño taller

Acomodamos todos nuestros materiales en la mesa como los trípticos informativos sobre la importancia del peso y nuestro cuadro sobre el índice de masa corporal

**Control de peso. Prevención y cuidados**

ROBERTO CARLOS,  
JHONATAN, ADRIAN,  
Prevención de patologías  
prioritarias en la comunidad.

**Medidas preventivas**

- Reducir la ingesta de las grasas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales.

**Plato del buen comer**

**Actividad física**

**hábitos alimentarios saludables**

- Reducir la ingesta de azúcares.
- Realizar actividad física regularmente.
- Dormir de 7-8 h diarias.
- Desayunar todas las mañanas.
- No comer entre hora (picotear).
- Hacer uso moderado o abstenerse del alcohol.

**Nota!**

La obesidad constituye a una de las epidemias más importantes en los países desarrollados en los que se relacionan con algunas de las enfermedades con mayor mortalidad e

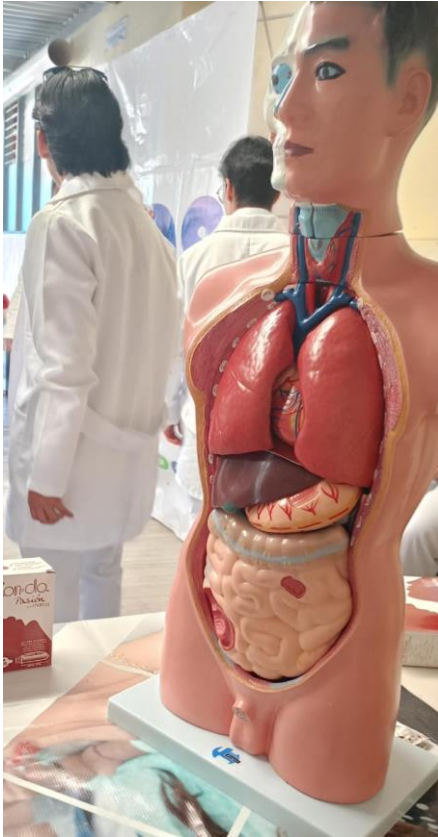
Estilo de vida

Gené Epiené

PESO	INDICIZ DE MASA CORPORAL									
	NORMAL		SOBRE PESO		GRADOS DE OBESIDAD					
					I		II		III	
IMC	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥ 40	
ESTATURA	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9	
1.46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3	
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6	
1.50	41.6	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0	
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4	
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9	
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3	
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9	
1.60	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4	
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0	
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6	
1.66	50.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2	
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9	
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6	
1.72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3	
1.74	56.0	75.4	75.4	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1	
1.76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9	
1.78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7	
1.80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6	
1.82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5	
1.84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4	

Cuando los alumnos empezaron a llegar se les presento información sobre nuestro taller y como puede influir este tema en nuestra vida cotidiana incluyendo la repartición de los trípticos a todos los alumnos presentes

Al final de la plática se realizó una actividad didáctica donde el objetivo era armar todos los órganos y estructuras de nuestro cuerpo con ayuda de un maniquí de anatomía dando ayuda e información sobre estos órganos y su importancia



Los alumnos estaban emocionados al querer intentar armar el maniquí algunos sí pudieron y a otros se les complicó, pero con la ayuda dada todos pudieron armarlo con ellos aprendiendo más sobre cuáles son las partes y la conformación de nuestro cuerpo humano

Al final de la actividad todos los alumnos se retiraron para continuar con sus respectivas clases al igual que nosotros recogiendo nuestras cosas y retirándonos de esta preparatoria dando fin a los pequeños talleres impartidos en este plantel

Esta visita resultó muy útil tanto para los jóvenes de la preparatoria como para nosotros ya que en el caso del joven adquieren conocimientos básicos sobre la salud y la importancia de estos y en el caso de nosotros adquirimos mejores habilidades comunicativas para dar a conocer los temas y reconocemos en que puntos necesitamos reforzar más