



DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO
LUNA GUTIERREZ

ALUMNA: DIANA BRIONES RAMIREZ

8VO CUATRIMESTRE

OBESIDAD Y SOBRE PESO



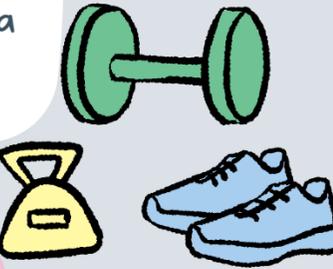
Plan de alimentación

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, es clave para la pérdida de peso. Se recomienda reducir el consumo de ultraprocesados y azúcares añadidos.



Ejercicio

La actividad física ayuda a quemar calorías y mejorar la salud metabólica. Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.



Seguimiento

El tratamiento de la obesidad es un proceso continuo. Es importante mantener controles médicos regulares para prevenir la recuperación del peso perdido. Un enfoque integral y personalizado aumenta las probabilidades de éxito en el tratamiento de la obesidad.

Control de

El estrés y la falta de sueño pueden afectar el metabolismo y aumentar el apetito. Dormir bien y practicar técnicas de relajación contribuyen al control del peso.



OBESIDAD Y SOBREPESO

Evaluación médica

Es fundamental realizar un diagnóstico adecuado mediante la historia clínica, análisis de laboratorio y evaluación del índice de masa corporal (IMC).

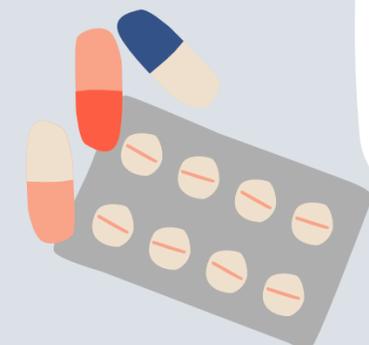


Modificación de hábitos

El apoyo psicológico es importante para cambiar patrones de alimentación y mejorar la relación con la comida. La terapia cognitivo-conductual puede ser útil.

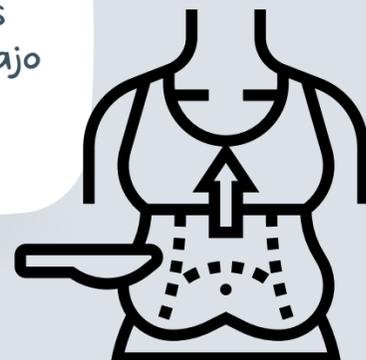
Tratamiento

En algunos casos, los médicos pueden recetar medicamentos aprobados para la pérdida de peso, siempre bajo supervisión profesional.



cirugía bariátrica

Para casos de obesidad severa, la cirugía metabólica puede ser una opción cuando otros tratamientos no han funcionado.



Bibliografía :

Antología de la universidad del sureste campus
Tapachula, Chiapas