



DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO  
LUNA GUTIERREZ

ALUMNA: DIANA BRIONES RAMIREZ

8VO CUATRIMESTRE

OBESIDAD Y SOBRE PESO



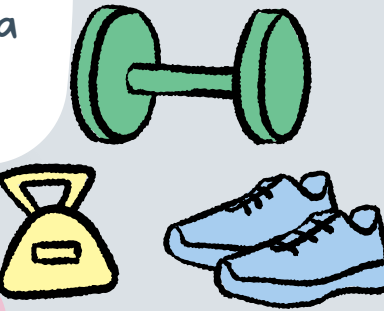
## Plan de alimentación

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).

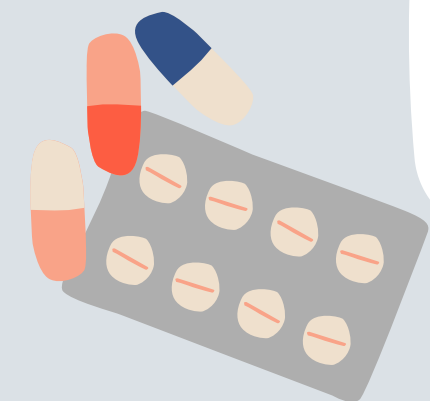


## Modificación de hábitos

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

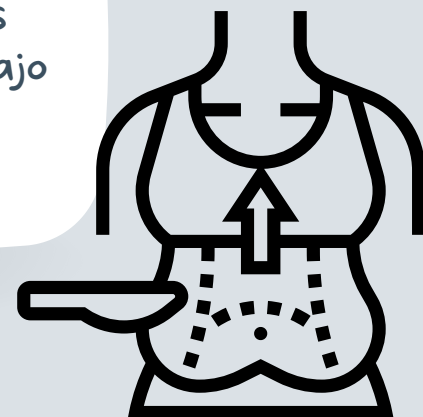
## Tratamiento

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