

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Materia: nutrición en obesidad

DOCENTE: Patricia del rosario luna gutierrez

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

8VO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 08 DE marzo DEL 2025

ALIMENTACION



Se debe diseñar un plan de alimentación equilibrada y variado para controlar las calorías.

Ejercicio



ayuda tanto en el mantenimiento del peso como en el aumento de la masa magra.

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Psicoterapia



- Facilitar cambios duraderos en el comportamiento.
- Mejorar la autoestima y la imagen corporal.
- Desarrollar estrategias para evitar el aumento de peso.
- Tratar posibles trastornos alimentarios y otros problemas de salud mental.

Farmacos



El uso de medicamentos puede ser una estrategia efectiva para lograr la pérdida de peso, especialmente cuando se combinan con cambios en el estilo de vida.

Bibliografía

Antología de la materia de obesidad extraída de la biblioteca en línea de la universidad del sureste campus Tapachula