

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