



PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

**NO ES EL PESO QUE PIERDES, ES LA VIDA QUE
GANAS.**

SOBREPESO Y OBESIDAD



Acumulación excesiva o anormal de grasa, que puede perjudicar la salud de las personas provocando desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, enfermedades gastrointestinales y dislipidemias.

CLASIFICACIÓN INDICE DE MASA CORPORAL



IMC = ÍNDICE DE MASA CORPORAL

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (EN KG)}}{\text{ESTATURA}^2 \text{ (EN M)}}$$

Circunferencia abdominal hombres $\geq 90\text{cm}$ y en mujeres $\geq 80\text{cm}$ se clasifica como obesidad.

FACTORES DE RIESGO



Modificables

- Sedentarismo
- Alimentación no saludable.
- Consumo de alcohol.
- Estrés
- Falta de sueño.
- Consumo de tabaco
- Influencia familiar.



No modificables

- Sexo (mujer mayor riesgo).
- Edad (a mayor edad mayor riesgo).
- Hipotiroidismo
- Etnia y razas.



CUANDO PADECES DE OBESIDAD PUEDES PRESENTAR:

Fatiga

Pereza

Palpitaciones

Mareos

Cambios hormonales

Dolores de cabeza

Limitación al esfuerzo físico



COMPLICACIONES:



- Dificultad para respirar
- Elevación del colesterol
- Hipertensión arterial
- Hígado graso
- Diabetes mellitus
- Infarto
- Sociales (Baja autoestima y bullying)
- Insuficiencia renal
- Problemas en las articulaciones

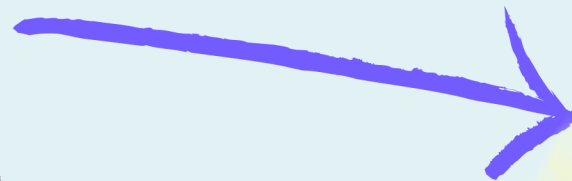
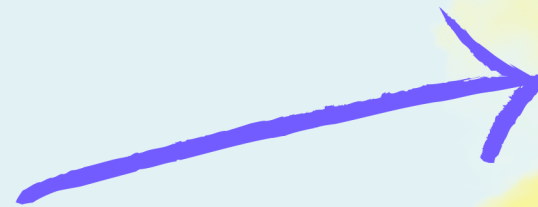
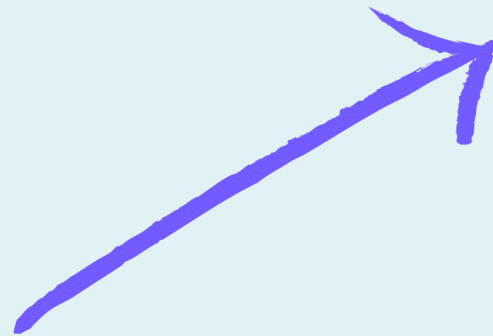
MEDIDAS PREVENTIVAS



- Consumir menos alimentos ricos en grasas y azúcares.
- Comer de manera habitual fruta y verdura. También legumbres, cereales y frutos secos.
- Fraccionar la dieta en 5 comidas pequeñas.
- Tomar 2 litros de agua diarios
- Realizar actividad física cada día.
- Evitar el tabaco y el alcohol.

Hábitos saludables

Los hábitos saludables comienzan desde el hogar, por ello transmítelos!



Plato saludable

Consumo de agua y ejercicio diario

Plato saludable



Elige aceites de calidad (AOVE)

Frutas y verduras
consúmelas en
abundancia y llena
tu plato de color



Hidrátate con
agua



Proteínas
elige carnes magras,
pescado, huevos, y
legumbres.
Evita embutidos y
carnes grasas

Hidratos de carbono
elige cereales
integrales

Haz ejercicio físico



“Tu alimentación y estilo de vida te conducen hacia la salud o la enfermedad. Tú tienes el poder, para elegir qué ruta quieres tomar”.

Gabriela Lugo, health coach.

GRACIAS



MB

Hospital Nuevo & Sostenible