

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 14:**

#### **“El Sobrepeso y la Obesidad”**

#### **INTRODUCCION**

Aproximadamente 15 millones de peruanos tienen obesidad, una enfermedad compleja que se caracteriza por la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. De acuerdo con estudios realizados actualmente, un aproximado del 62 % de la población mayor de 15 años sufre de obesidad. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2022, los departamentos que registran mayor número de personas con obesidad en dicho grupo etario son Ica (38.2 %), Moquegua (36.1 %), Tacna (34.7 %) y Madre de Dios (33 %). Es importante cuidar su salud y así prevenir el riesgo de otras enfermedades, como las enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades hepáticas, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.



#### **¿Cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad?**

A continuación, te presentamos cuatro consejos que brindó el Instituto Nacional de Salud (INS):

- **Alimentación adecuada:** Se debe lograr una dieta rica en frutas, agua, fuente proteica y como cereales, tubérculos o leguminosas, sin añadir sal, ni azúcar, ni aceite en exceso al preparar los alimentos.
- **Realizar actividad física:** El ejercicio regular ayuda a quemar calorías, fortalece los músculos y promueve un metabolismo activo. Además, fomenta hábitos de vida saludables, reduce el riesgo de enfermedades.
- **Horas de sueño adecuadas:** Dormir adecuadamente es crucial para prevenir la obesidad infantil, ya que influyen en las hormonas del apetito, controlan los antojos de alimentos y promueven un rendimiento cognitivo óptimo, contribuyendo a hábitos de vida saludables.
- **Acudir al nutricionista:** Acudir a un especialista proporciona orientación especializada en hábitos alimentarios saludables, asegurando una dieta equilibrada y adecuada para el crecimiento. Además de ayudar a identificar posibles desafíos alimenticios y mediante estrategias personalizadas para mantener un peso saludable.

**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**