

OBESIDAD



Es una enfermedad crónica; que se presenta por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?



CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Causas: Falta de actividad física, alimentación inadecuada, sedentarismo, genética, etc.

Consecuencias: Diabetes, Apnea del sueño, Enfermedades cardiovasculares, baja autoestima, etc.



SUGERENCIAS

Para prevenir la obesidad se sugiere:

- Cuidar consumo de grasas u azúcares.
- Evitar ayunos prolongados.
- Evitar consumo de bebidas alcohólicas.
- Tomar suficiente agua.

DATOS DE LA OBESIDAD



México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial.

El 75% de los adultos en México padece obesidad.
El 35% de los niños en México presentan padecen obesidad