

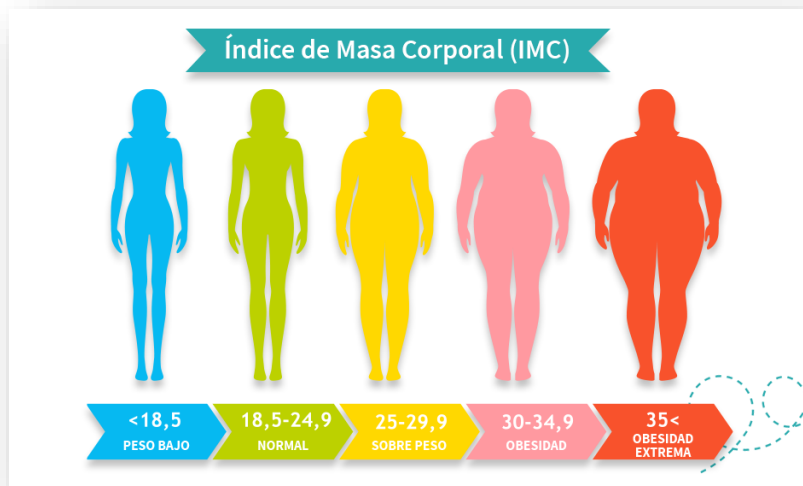
¿Qué es sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



¿Cómo saber si estoy con sobrepeso o tengo obesidad?

A través del índice de masa corporal (**IMC**), que es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se considera que las personas adultas con un IMC de 25 tienen sobrepeso, mientras que las personas cuyo IMC es de al menos 30 se consideran obesas.



¿Cuáles son las causas?



Comer en exceso alimentos con alto contenido en azúcar y grasa.



Tener problemas de ansiedad, que nos llevan a comer de más.



Ser sedentario o realizar poca actividad física.



No tener un horario fijo para comer.

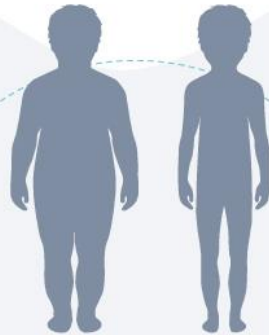
¿Cuáles son las consecuencias?

- Las enfermedades cardiovasculares principalmente las cardiopatías
- Accidentes cerebrovasculares
- La diabetes
- Hipertensión
- La osteoartritis
- Problemas de fertilidad
- Cánceres como el endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon.

¿Cómo prevenir?

La Buena Nutrición

Menos grasas saturadas y azúcares



Actividad física



Evitar comer viendo pantallas



Consumo de más frutas y verduras



Servir porciones de acuerdo a la edad



Además son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.



UNAP



COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO


SALUD OCUPACIONAL

“EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD”



PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

**"Trabajamos mejor cuidándonos"
¡PROTEGÉTE!**

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe