



COLEGIO VALLADOLID, SAN LUIS POTOSÍ

TÍTULO:

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

ALUMNO:

ANDREA ISABEL GONZÁLEZ BAUTISTA

GRADO:

1°

GRUPO:

“A”

NOMBRE DEL MAESTR@:

BLANCA LETICIA PELAYO MAYORGA

FECHA:

MIÉRCOLES 3 DE OCTUBRE DE 2018

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Para evitar el sobrepeso y la obesidad se pueden preparar alimentos nutritivos, variados y equilibrados, no prescindir el desayuno que debe ser completo y a su tiempo, realizar regularmente ejercicio físico y reducir el tiempo de ver televisión y el ordenador, no consumir tantas grasas ni azúcares, aumentar la ingesta de frutas, verduras, ensaladas y zumos, comer máximo 30% de grasas o menos y evitar la comida rápida.

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Vega Fernández A. (2014)
Obesidad y sobrepeso
Universidad de Cantabria

Los requerimientos nutricionales aumentan durante la adolescencia ya que es una etapa de crecimiento y desarrollo importante, asegura el Instituto Mexicano del Seguro Social. Debes asegurar una alimentación correcta, proporcionar a tu cuerpo las sustancias nutritivas necesarias para un desarrollo adecuado y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

- En México 1 de cada 4 adolescentes tiene sobrepeso y 1 de cada 10 padece obesidad.
- Si desde la infancia o adolescencia tienes sobrepeso u obesidad, tienes muchas posibilidades de ser un adulto obeso con enfermedades crónicas.
- El sobrepeso y la obesidad afectan tu salud, figura, bienestar y estado de ánimo: son el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como: presión alta, diabetes, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer, problemas de huesos y articulaciones, trastornos menstruales, depresión, baja autoestima y rechazo social.
- El ver televisión o usar la computadora por más de dos horas diarias, son formas de vida sedentaria que contribuyen a que desarrolles sobrepeso y obesidad.
- En tu atención anual, debes pedir tu evaluación de tu estado de nutrición, así como la información de si tu peso es normal, bajo, sobrepeso u obesidad.