



Colegio

Novo Mundo

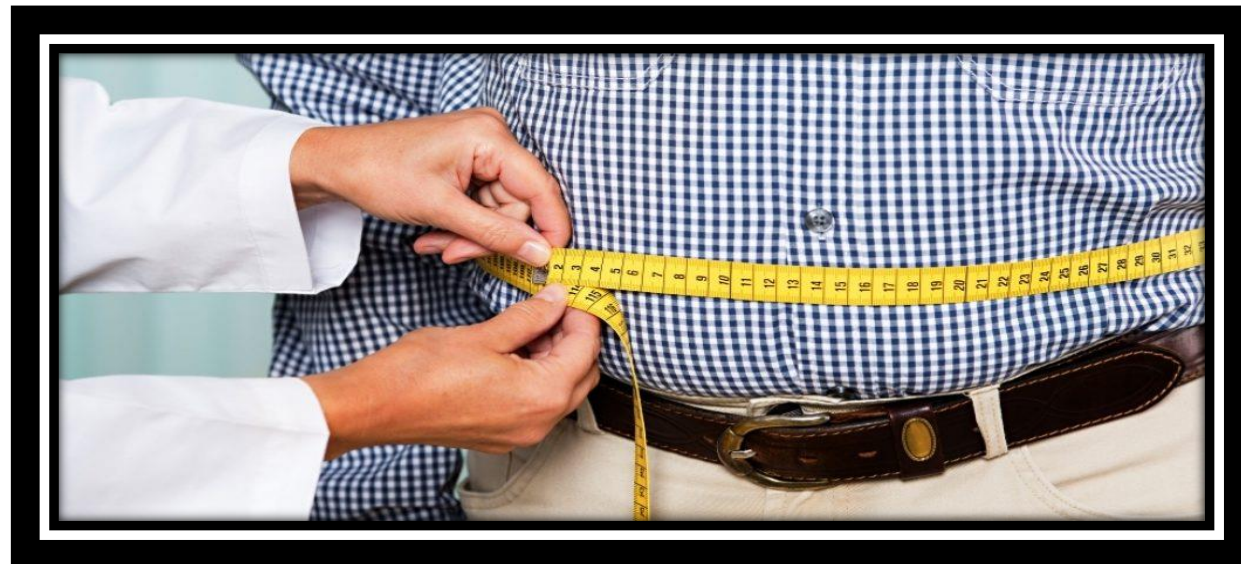
# Día mundial de la obesidad



Nutricionista Islomith Crooker

# ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

- La obesidad se debe a un desbalance energético originado fundamentalmente por una ingesta calórica superior a la requerida, lo que trae como consecuencia un exceso de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud; sin embargo, el nivel de exceso, la distribución corporal de la grasa y las consecuencias asociadas a la salud varían en forma considerable entre individuos obesos.

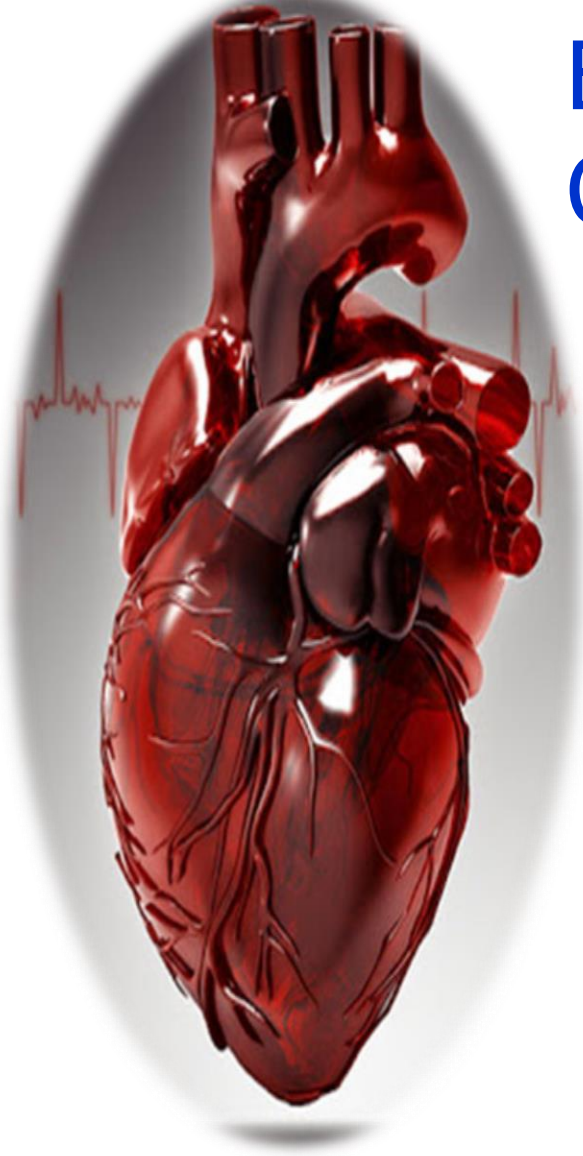


# ¡LEAMOS CON ATENCIÓN!

- ▶ En Chile el sobrepeso y obesidad afecta a más de 10 millones de personas, entre los cuales tenemos 500.000 obesos mórbidos y más de 200.000 niños con obesidad severa. Esto aumenta año tras año, como demostró el Mapa Nutricional 2019 de JUNAEB, sin que se tomen las medidas para enfrentarlo.
- ▶ Quien es responsable de esta situación es la sociedad chilena, quien no ha dado a esta enfermedad la importancia que merece, a pesar de que muere mucha más gente de los problemas derivados de la obesidad.



# ENFERMEDADES CAUSADA POR LA OBESIDAD



- ▶ **ENFERMEDADES DEGENERATIVAS Y DEMENCIA**
- ▶ **DIABETES**
- ▶ **HIPERTENSIÓN**
- ▶ **COLESTEROL ALTO**
- ▶ **CÁNCER**
- ▶ **PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN**
- ▶ **HIGADO GRASO**
- ▶ **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

# ALIMENTOS QUE PODRIAMOS EVITAR O DISMINUIR SU CONSUMO



# CONSEJOS

✓ Realizar actividad física mínimo 3 veces a la semana 30 minutos .

✓ Pasar menos horas frente al televisor.

✓ Preferir una alimentación saludable.

✓ Consume como mínimo 2 frutas al día .

✓ Bebe 2 litros de agua todos los días de manera pausada .

✓ Acompaña tus comidas siempre de ensaladas de diferentes colores.



- ✓ Tu que esperas para realizar cambios este año 2021 y tomar en consideración que la obesidad es igual o peor que esta pandemia del covid- 19 .
- ✓ No esperes mas y cuida de tu salud.

Nutricionista Islomith Crooker