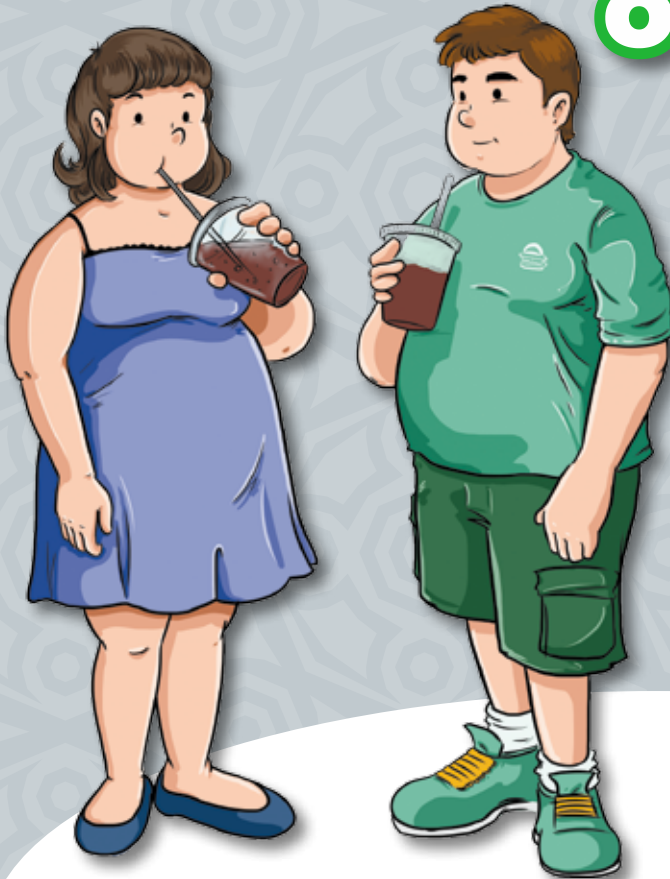


Sobrepeso y obesidad

¿Qué son
y cómo
se pueden
prevenir?



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

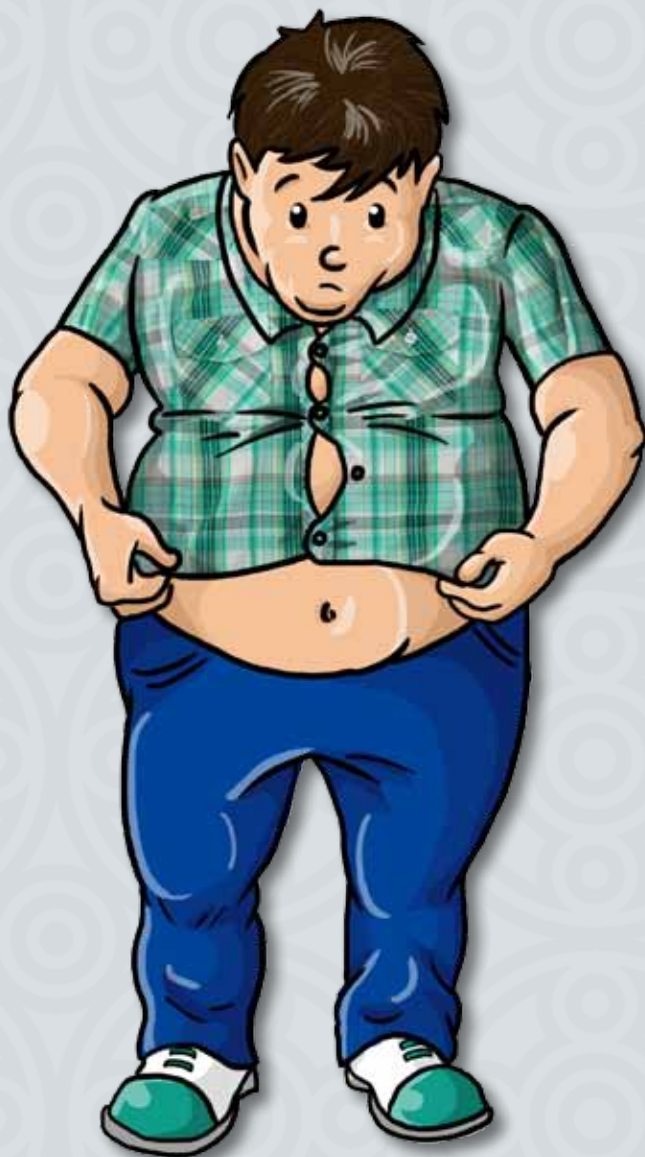


El sobrepeso y la obesidad ocurren principalmente por comer más de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física.

Se presenta en todas las etapas de la vida: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Cuando se come de más el cuerpo almacena el exceso de alimentos en forma de grasa que se acumula en distintas partes del mismo y se empieza a engordar.

La obesidad puede ocasionar la aparición de enfermedades como la diabetes, infarto, presión alta, elevación de las grasas en la sangre y cáncer entre otras.



¿Por qué se presenta la obesidad?



La obesidad es una enfermedad que se origina por varias causas.

- Por no tener un horario fijo para comer o por pasar mucho tiempo sin tomar alimentos.
- Por problemas de ansiedad que nos llevan a comer de más.
- Por comer en exceso porciones de alimentos que contienen azúcar y grasas de manera desordenada y sin horarios fijos.
- Por no realizar actividad física todos los días.



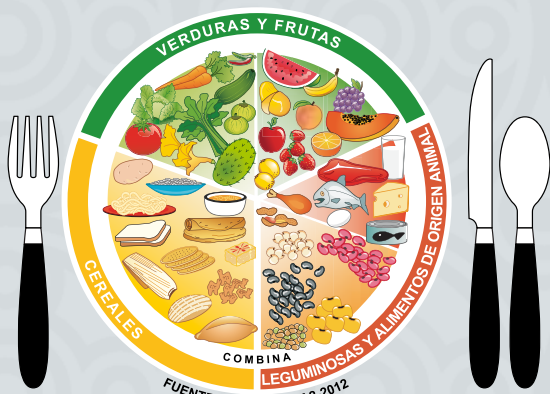
¿Cómo se puede prevenir la obesidad?

Teniendo una alimentación correcta combinada con la práctica de actividad física, 30 a 60 minutos diarios y el consumo de agua simple.

- Come verduras y frutas; cereales, leguminosas y alimentos de origen animal diariamente.



El Plato del Bien Comer



- Come al día 5 raciones de verduras y frutas (desayuno, colación, comida, colación y cena).
- Disminuye el uso de grasas, azúcares y sal en la preparación de alimentos.
- Prefiere las carnes magras (sin grasa) ya sean de pollo, ternera, res, cerdo etc.

- Evita el exceso en el consumo de alimentos grasosos como el chicharrón, chorizo, tacos, etc.
- No abuses de los cereales, come con moderación pastas, tortillas y pan.
- Toma por lo menos 8 vasos de agua al día.
- Combina tus alimentos para mejorar su valor nutritivo y hacer más variada su dieta, por ejemplo: frijoles con arroz, nopales con frijoles, arroz con verduras, etc.
- Evite en lo posible todos los alimentos aderezados con crema, mayonesa, margarina, mantequilla, etc.





- Si tienes necesidad de comer fuera de tu casa procura pedir platillos con la menor cantidad posible de grasa, evita las sopas, cremas y los alimentos empanizados, prefiere las sopas de verduras o consúmelas sin grasa, guisadas con guarnición de verduras, las gelatinas sin azúcar y el café sin crema y sin azúcar.
- Haz actividad física diario: procura caminar, brincar, bailar, nadar y si estás en la oficina o el trabajo mueve la cabeza, los hombros, brazos, cintura y piernas por lo menos una vez al día, o por lo menos camina diariamente una media hora, te ayudará a mantenerte bien.
- Disminuye el consumo de golosinas como dulces y chocolates, así como postres, bebidas endulzadas y bebidas alcohólicas.
- No sustituyas tu alimentación por complementos, medicamentos y polvos



dietéticos; es riesgoso para tu salud.

- Olvídate de dietas raras como la de la luna, el aguacate, etc.
- Si sufres de sobrepeso y obesidad acude a la unidad de salud para que te brinden orientación alimentaria.
- Baja de peso poco a poco; es más seguro para tu salud y da mejores resultados.

¡Recuerda!

La clave es una alimentación adecuada y actividad física constante, esto te ayudará a recuperar el peso normal.

Como dijo Confucio: “El viaje más largo comienza con un primer paso.”

Ejemplo de menú para reducir de peso

Desayuno:

Jugo de fruta o fruta	1 ración
Huevo a la mexicana	1 pieza
Frijoles de la olla	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza
Leche descremada	1 vaso

Media mañana:

Fruta	1 ración
-------	----------

Comida:

Ensalada de verduras	1 taza
Pollo o pescado a la parrilla	1 pieza mediana
Arroz cocido o pasta	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza

Media tarde:

Fruta o verdura	1 taza
-----------------	--------

Cena:

Fruta	1 ración
Atún con verduras	1 ración
Café con leche o leche	1 taza
Pan tostado o tortilla	1 pieza



Agregar en cada tiempo de comida agua simple potable a libre demanda.