Contenido para alimentación

Obesidad bajar de peso

La obesidad se caracteriza por el exceso de peso como consecuencia del aumento de la grasa corporal. Una persona es considerada obesa cuando su índice de masa corporal es superior a 30 kg/m². Es importante aclarar que la obesidad debe ser tratada como una enfermedad crónica y que su tratamiento ha de plantearse a largo plazo.

YouTube:

1. DESCUBRE que TIPO de SOBREPESO tienes | Diferencia los tipos de obesidad | Nutrición y Dietética

<https://youtu.be/2gPjeFgtvLc>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/2gPjeFgtvLc" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. 3 ERRORES que no te dejan PERDER PESO | ¿No puedes bajar de peso? | Nutrición Dietética

<https://youtu.be/sUJPGGmsV9g>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/sUJPGGmsV9g" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. ADELGAZAR tomando FRUTOS SECOS | Cómo bajar de peso comiendo frutos secos | Nutrición y Dietética

<https://youtu.be/SxHBejm4ds0>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/SxHBejm4ds0" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. La DIETA para BAJAR de PESO RÁPIDO FÁCILMENTE | Cómo bajar peso rápidamente | Nutrición y Dietética

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUIcgdd7xx4>

1. 10 ALIMENTOS a NO COMER para PERDER GRASA | No comas esto para perder grasa | Nutrición y Dietética

<https://www.youtube.com/watch?v=NkSXg1gBUQI>

1. Los ALIMENTOS MÁS SACIANTES para ADELGAZAR | Alimentos para perder peso | Nutrición y Dietética

<https://www.youtube.com/watch?v=okX_zmvfmtw>

Desnutrición

1. ¿Qué es la desnutrición?

<https://www.youtube.com/watch?v=40LftFQfUXw>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/40LftFQfUXw" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. Español - Signos físicos de desnutrición infantil

<https://www.youtube.com/watch?v=sKt1KuuqN30>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/sKt1KuuqN30" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. Efectos de la desnutrición

<https://www.youtube.com/watch?v=718D26zyrCQ>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/718D26zyrCQ" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. MENÚ PARA SUBIR DE PESO | Dieta semanal saludable para "engordar"

<https://www.youtube.com/watch?v=QKnJG9yl4J8>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/QKnJG9yl4J8" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. 3 NUTRIENTES BÁSICOS en ADOLESCENTES | Alimentación correcta en la adolescencia | Nutrición

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOu0X50bCr8>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/ZOu0X50bCr8" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. Lo que no sabias sobre la desnutrición infantil! Grupo II-3, Equipo#3

<https://youtu.be/CG2LiTVPquM>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/CG2LiTVPquM" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

Contenido de sección de ejercicios

hazlo de esta pagina

<https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html>

<https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20200918175573/ejercicios-entrenar-casa-gimnasio-cerrado/16/>

<https://aprende.com/blog/bienestar/entrenador-personal/tips-consejos-para-hacer-ejercicio-en-casa/>

Aerobicos

1. Ejercicios Aeróbicos para Principiantes

<https://www.youtube.com/watch?v=Q04Q7OKxtmk>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/Q04Q7OKxtmk" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. Rutina de AERÓBIC para ADELGAZAR EN CASA |Bajo Impacto|

<https://www.youtube.com/watch?v=wpkmDzfxKUA>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/wpkmDzfxKUA" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

Fuerza

1. FUERZA CON TU PROPIO PESO // Rutina con el propio peso corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=mT8MVyEopgs>

<iframe src="https://www.youtube.com/embed/mT8MVyEopgs" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. Cómo EMPEZAR en CALISTENIA desde 0 | Introducción a la Calistenia

<https://www.youtube.com/watch?v=tcvoQqE9M-E>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/tcvoQqE9M-E" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. La Forma Más Rápida de VOLVERSE MAS FUERTE (¡Funciona!)

<https://www.youtube.com/watch?v=43UWiwD7O_k>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/43UWiwD7O\_k" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. Cómo Hacerte GRANDE Y FUERTE ¡HAZ ESTO!

<https://www.youtube.com/watch?v=tbcdJlqKfjk>

1. Eliminar grasa acumulada | Rutina de cardio con ejercicios de fuerza

https://www.youtube.com/watch?v=qGUnoBtSG0Q

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/qGUnoBtSG0Q" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. RUTINA PARA MUJERES GYM - 5 días por semana - NIVEL INTERMEDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=cd3TEWj8Ztg>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/cd3TEWj8Ztg" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

Flexible

1. Tu Primera Clase de Yoga (Nivel principiante)

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/WamU36hXiNw" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

1. GANAR FLEXIBILIDAD | Rutina COMPLETA | AUMENTAR FLEXIBILIDAD PARA PATEAR MAS ALTO

<https://www.youtube.com/watch?v=r5_p4cCqk-k>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/r5\_p4cCqk-k" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>

Amor en este día quiero darte gracias por haber llegado a mi vida y haberme aceptado como tu compañero. Desde que conocí lo hermoso que es tu corazón tome la decisión de cuidarlo y hacerlo mi tesoro más preciado, le pido a Dios que me guie y de fuerzas para cuidar el regalo mas lindo que el me a podido dar, la persona mas hermosa ante mis ojos y con quien deseo con todo el corazón me acompañe por el resto de mis días.