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. 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>