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/