

**FORMULA PARA
OBTENER EL IMC
 $\text{PESO} / \text{ALTURA}^2$**

**UNA PERSONA CON
SOBREPESO ES
AQUELLA QUE TIE-
NE UN IMC DE 25 A
29.9**

**UNA PERSONA CON
OBESIDAD ES
AQUELLA QUE TIE-
NE UN IMC MAYOR
A 30**

**HAY 3 TIPOS DE OBESIDAD,
DEPENDIENDO DEL IMC:**

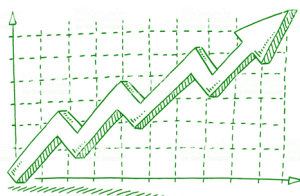
DE 30 A 34.9 OBESIDAD TIPO I

DE 35 A 39.9 OBESIDAD TIPO II

**DE 40 EN ADELANTE OBESI-
DAD TIPO III U OBESIDAD
MÓRBIDA**

**¿Qué pasa en México y en
el mundo?**

**42 millones de ni-
ños presentan
obesidad en el
mundo**



**La cifra podría lle-
gar a 70 millones
en el 2025**

**MÉXICO OCUPA PRIMER LUGAR
EN OBESIDAD INFANTIL**



**1 DE CADA 3 NIÑOS EN
EDAD ESCOLAR PRESENTAN
OBESIDAD**



**FALLECEN ANUALMENTE
POR LO MENOS
2.8 MILLONES DE
PERSONAS ADULTAS COMO CON-
SECUENCIA DEL SOBREPESO O
LA OBESIDAD.**

**SOBREPESO
& OBESIDAD**

**EL PRIMER PASO NO TE
LLEVA A DONDE QUIERES
IR, PERO TE SACA DE
DONDE ESTAS.**



LA OBESIDAD PROVOCA DIFICULTADES PARA DESARROLLAR ALGUN DEPORTE U OTRO EJERCICIO FISICO DEBIDO A LA DIFICULTAD PARA RESPIRAR Y AL CANSANCIO



Alimentación equilibrada y ejercicio frecuente

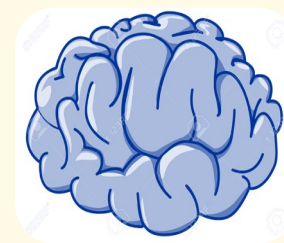
ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES PROVOCADAS POR LA SOBREALIMENTACIÓN:



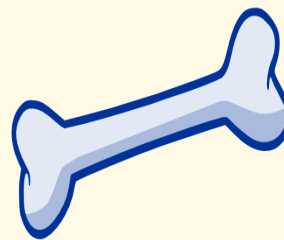
HIPERTENSION ARTERIAL



ENFERMEDAD CORONARIA



ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL



OSTEOARTRITIS



CÁNCERES DE MAMA, ESOFAGO, COLON, ENDOMETRIO Y RIÑON

- Dieta variada, con alimentos de todos los grupos

- Aumentar consumo de agua y alimentos altos en fibra

- Dieta personalizada

- Cocinar a la plancha, horno o vapor

- Evitar largos periodos de ayuno

- Limitar alimentos de alto contenido energético, grasas y azucares

- Evitar realizar otras actividades mientras se come

- Comer sin prisas, masticando bien cada bocado.

- Realizar actividad física por lo menos 2 veces por semana

- Limitar consumo de alcohol

- Evitar uso del tabaco