

Alimentos que se deben evitar

Alimentos ricos en grasa:

- Alimentos capeados, empanizados y fritos
- Leche entera
- Manteca
- Chicharrón
- Embutidos (salchicha, jamón)
- Tocino
- Chorizo
- Frituras
- Mayonesa
- Aderezos para ensaladas



Alimentos ricos en azúcares:

- Postres
- Pan dulce
- Harinas refinadas
- Galletas
- Dulces
- Mermeladas
- Refresco
- Jugos envasados
- Cereales de caja
- Yogurt de sabor



Alimentos ricos en sal:

- Alimentos enlatados
- Consomé en polvo
- Puré de tomate envasado
- Embutidos (tocino, chorizo)
- Papitas y otras botanas
- Pan blanco de caja
- Aderezos para ensaladas



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

La obesidad es un problema de peso



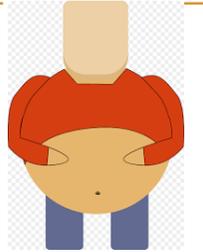
Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario

¿Qué es la obesidad?

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud



Casusas

- Herencia
- Falta de ejercicio
- Alimentación inadecuada
- Hábitos inadecuados
- Enfermedades asociadas



Consecuencias

- Enfermedades
- Aislamiento
- Presión psicológica
- Baja autoestima
- Estrés



Factores asociados

- Incremento del consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico
- Fácil acceso a productos procesados
- Información que no promueve una cultura de alimentación correcta
- Vida sedentaria



¿Cómo diagnosticar la obesidad?

Para conocer cuál es el estado de nutrición que tenemos, debemos calcular el índice de masa corporal (IMC), el cual, se calcula dividiendo el valor del peso en kg por el valor de la estatura en m²

$$\text{IMC} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \quad \text{Ejemplo} = \frac{85}{1.65^2} = \frac{85}{2.72} = 31.25$$

Interpretación

Una vez obtenido el resultado, se debe de interpretar de acuerdo a la siguiente tabla:

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidad grado I	30,0 - 34,5
Obesidad grado II	35,0 - 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

Un IMC a partir de 25 es sobrepeso y, de 30 en adelante te sitúa en el rango de obesidad.

