



Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia  
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





# Encuadre

---

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



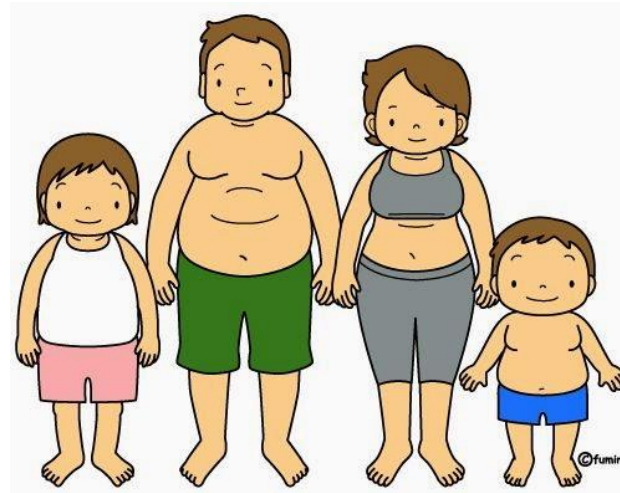
# Objetivos y temario

Objetivo	Temario
Los participantes identificarán su estado de salud a través de una sesión teórico-práctica para determinar si presentan problemas de sobrepeso u obesidad y lo puedan controlar, o en su caso, evitar.	
1. Los participantes conocerán lo que el término de obesidad se refiere, mediante una técnica expositiva, con la finalidad de generar un interés en el tema.	Concepto de obesidad
2. Los participantes enlistarán las causas y consecuencias de padecer obesidad, mediante una sesión que promueva el diálogo-discusión para resaltar dichos factores, y por lo tanto, evitar aquellas prácticas que la originan.	Causas y consecuencias de la obesidad
3. Los participantes determinarán su índice de masa corporal a través de una sesión demostrativa, para saber si su peso se encuentra dentro de la normalidad, o se presentan problemas de sobrepeso u obesidad.	¿Cómo diagnosticar la obesidad?
4. Los participantes distinguirán las recomendaciones para evitar el sobrepeso, así como los alimentos que deben evitar, a través de una sesión expositiva, para que lo puedan aplicar dentro de sus hábitos de alimentación diarios.	Recomendaciones para evitar la obesidad. Alimentos que se deben evitar

# Obesidad

¿Qué es ?

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



Técnica expositiva



Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

---

Dialogar-discutir:

¿Cuáles son las causas que originan la obesidad?  
¿Cuáles son las consecuencias de tener obesidad?

(15 minutos)

Técnica diálogo-discusión

# Causas y consecuencias

## Causas

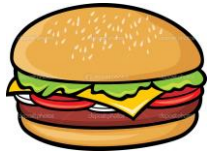
- Herencia
- Falta de ejercicio
- Alimentación inadecuada
- Hábitos inadecuados
- Enfermedades asociadas

## Consecuencias

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



## Factores asociados



1

Incremento del consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico



2

Fácil acceso a productos procesados



3

Información que no promueve una cultura de alimentación correcta

4

Vida sedentaria

Mediante demostración:

Diagnóstico de la obesidad  
“Determinación del índice de masa corporal”

(30 minutos)

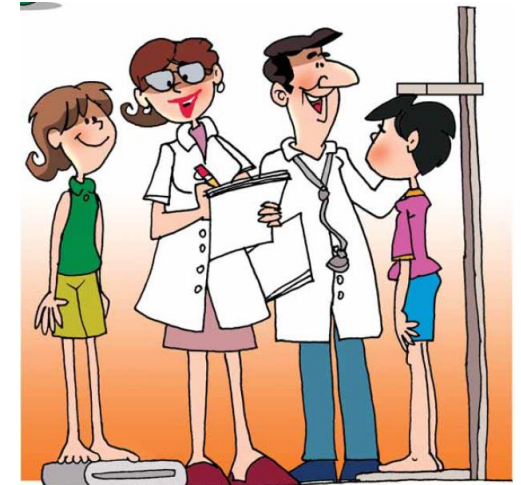
Técnica demostrativa



## ¿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 m<sup>2</sup>

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



Técnica demostrativa

## Interpretación

Una vez obtenido el resultado, se debe 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

← 31.25

Técnica demostrativa

## Recomendaciones para evitar la obesidad

---

- Llevar a cabo una alimentación correcta
- Realizar actividad física
- No dejar de comer (hacer siempre el desayuno, comida, cena y 2 colaciones)
- Preferir el consumo de agua natural en lugar de una bebida azucarada



## Recomendaciones para evitar la obesidad

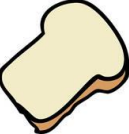
---

- No empanizar, capear o freír los alimentos, preferir, asados, hervidos o al vapor
- Evitar las botanas, frituras o algún otro tipo de alimento industrializado, cambiarlas por alguna fruta
- Evitar el consumo de alimentos altos en azúcares, grasas o sal



Técnica expositiva

## Alimentos que se deben evitar

Grasas	Azúcar	Sal
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos capeados, empanizados y fritos</li> <li>• Leche entera</li> <li>• Manteca</li> <li>• Chicharrón</li> <li>• Embutidos (salchicha, jamón)</li> <li>• Tocino</li> <li>• Chorizo</li> <li>• Frituras</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Aderezos para ensaladas</li> </ul>   	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postres </li> <li>• Pan dulce</li> <li>• Harinas refinadas</li> <li>• Galletas </li> <li>• Dulces </li> <li>• Mermeladas</li> <li>• Refresco</li> <li>• Jugos envasados</li> <li>• Cereales de caja</li> <li>• Yogurt de sabor</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos enlatados</li> <li>• Consomé en polvo</li> <li>• Puré de tomate envasado </li> <li>• Embutidos (tocino, chorizo)</li> <li>• Papitas y otras botanas</li> <li>• Pan blanco de caja</li> <li>• Aderezos para ensaladas</li> </ul>  

Técnica expositiva



# Cierre

---

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre