

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Instituto de Ciencias
Económicas Administrativas



- Área Académica: Turismo
- Tema: Obesidad
- Unidad 3. Enfermedades metabólicas
- Profesor(a):
 - L.G Elsa Nathalie Barranco Angeles
 - L.N Tania Hernández Sánchez
 - Mtra. Alejandra Ávila Cid
- Periodo: enero – junio 2022

Tema: Obesidad

Resumen

- La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer.
- Palabras Clave: obesidad, enfermedad, grasa corporal.

Tema: Obesity

Abstract

- Obesity is a complex disease that consists of having an excessive amount of body fat. Obesity is not just an aesthetic problem. It is a medical problem that increases the risk of diseases and health problems, such as heart disease, diabetes, high blood pressure and certain types of cancer

Keywords: obesity, disease, body fat .

Objetivo General

- Aprender a crear ecología en el cuerpo para obtener salud a través de la alimentación con ayuda de la gastronomía. Al igual se aprenderá a construir y reparar nuestro cuerpo y nuestro entorno, para obtener uno mucho más saludable sin dejar de lado por supuesto los sabores, aromas, colores y texturas que se ofrecen en los platillos que consumimos desde el proceso en cocina, implementando los métodos correctos, así como trabajar con el poder creativo que la gastronomía ofrece, llevándonos a un estado de armonía y salud suprema a través de la degustación y creación de recetas y maravillosos platillos.

Objetivos específicos

- Concientizar el aumento de enfermedades que son generadas u ocasionadas la mayoría de las veces por la alimentación, a través de la investigación en campo real de dicha problemática y así con ayuda de la gastronomía reducir el riesgo de padecerlas.

Causas de la obesidad

- Alimentación poco saludable
- Sedentarismo
- Factores hereditarios
- Problemas hormonales
- Ciertos medicamentos :antidepresivos, anticonvulsivos, esteroides, antipsicóticos, medicamentos para la diabetes y betabloqueantes.

Enfermedades que provoca la obesidad

Es más probable que las personas con obesidad desarrollen diversos problemas de salud potencialmente graves, tales como:

- Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. La obesidad aumenta las probabilidades de tener hipertensión arterial y niveles anormales de colesterol, que son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes tipo 2. La obesidad puede afectar la manera en que el cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Esto aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y de diabetes.
- Artrosis. La obesidad aumenta la presión ejercida sobre las articulaciones con carga completa del peso corporal, además de facilitar la inflamación dentro del cuerpo. Estos factores pueden ocasionar complicaciones como la artrosis.

Tipos de obesidad según la distribución de la grasa

- La obesidad abdominal o androide (popularmente conocida como forma de manzana). El exceso de grasa se acumula en el abdomen, el tórax y la cara, es decir, en la parte superior del cuerpo.
- La obesidad periférica o ginoide (forma de pera). En este caso la grasa se concentra desde la cintura para abajo, principalmente en los muslos y las caderas.
- La obesidad homogénea. Cuando la grasa se distribuye uniformemente por todo el cuerpo.

¿Cómo se diagnostica la obesidad?

- La forma más común de determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad es calcular su índice de masa corporal (IMC). El IMC es una estimación de la grasa corporal que se obtiene al comparar el peso de una persona con su estatura.

¿Cómo se calcula el IMC?



$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kilogramos)}}{\text{Estatura (metros)}}$$

Ejemplo:
Una persona pesa 98kg
y mide 1.78 mts

$$\text{IMC} = \frac{98\text{kg}}{1.78^2\text{mts}} = \frac{98}{3.1684}$$

Al dividir 98 entre 3.1684
nos da 30.93 es decir su IMC



gob.mx/issste

Fuente: <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal?idiom=es>

Tipos de IMC

- 18,5 a 24,9 se considera peso normal
- 25,0 a 29,9 se considera sobrepeso
- 30,0 a 39,9 se considera obesidad
- 40,0 o más se considera obesidad extrema o mórbida¹



Sabías que la circunferencia de cintura del **HOMBRE** debe ser menor de 90 cm y de la **MUJER** menor de 80 cm.

Tener una cintura mayor a esas medidas es factor de **riesgo** para el desarrollo de enfermedades como **hipertensión** y **diabetes**.

CHIAPAS contra el **SOBREPESO** y la **OBESIDAD**

“YO ME MIDO, YO ME CUIDO”

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Fuente: <https://www.facebook.com/SaludChiapasOficial/photos/chiapas-contra-el-sobrepeso-y-la-obesidad-conoces-la-circunferencia-de-cintura-d/2589816087968579/>

Referencias Bibliográficas

- David, K. L. (2013). Nutrición médica. Lww Wolters Kluwer.
- Fernández, E. (2013). Entrena tu alimentación: Mitos y verdades sobre nutrición deportiva . Vergara.
- Isabel, E. H. (2018). Nutrición y salud 4ta edición . Manual Moderno.