

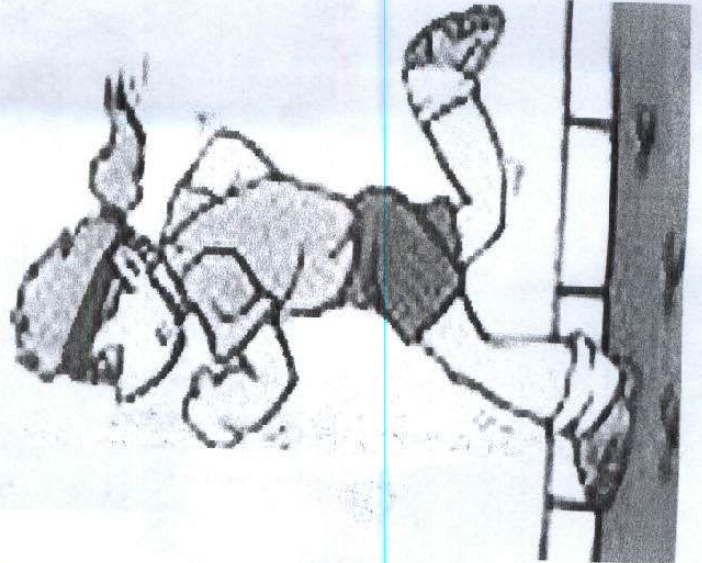
RECOMENDACIONES

EXISTEN PRUEBAS SUSTANCIALES DE QUE LA CORRECCION DE LA OBESIDAD PUEDE MEJORAR EL TRATAMIENTO DE MUCHAS OTRAS ENFERMEDADES COMO LA DIABETES, HIPERTENSION ARTERIAL Y ENFERMEDADES CARDIACAS ENTRE MUCHAS OTRAS MAS.

SE RECOMIENDA COMO YA DIJIMOS UNA DIETA A BASE DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMINOSAS Y VEGETALES, PRINCIPALMENTE.

EVITAR LO MAS POSIBLE ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADAS Y LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS GRASAS.

REALIZAR ACTIVIDAD FISICA (CAMINAR) DE SER POSIBLE DIARIO O LO MAS QUE SE PUEDA DURANTE TREINTA MINUTOS DIARIOS COMO MINIMO.



CP. MIREYA MONROY MONROY
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL
DIF DE JOCOTITLAN

PROF. JUAN MANUEL SANCHEZ
SANCHEZ
DIRECTOR DEL SISTEMA MUNICIPAL
DIF DE JOCOTITLAN.

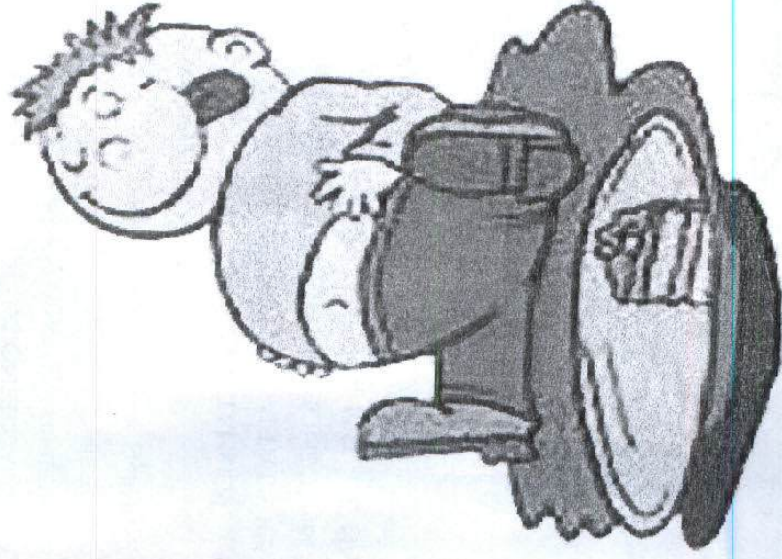
LIC. PEDRO MARTINEZ SAMANO
COORDINADOR DE LA U.R.I.S. DEL DIF
DE JOCOTITLAN.

DR. ISAIAS CRUZ CUADROS.
MEDICO DEL MODULO PREVIDIF DE
LA U.R.I.S DEL DIF DE JOCOTITLAN.

PARA MAYORES INFORMES ACUDE A LA UNIDAD
DE REHABILITACION E INTEGRACION SOCIAL DE
JOCOTITLAN.
TEL. 1230184



OBESIDAD



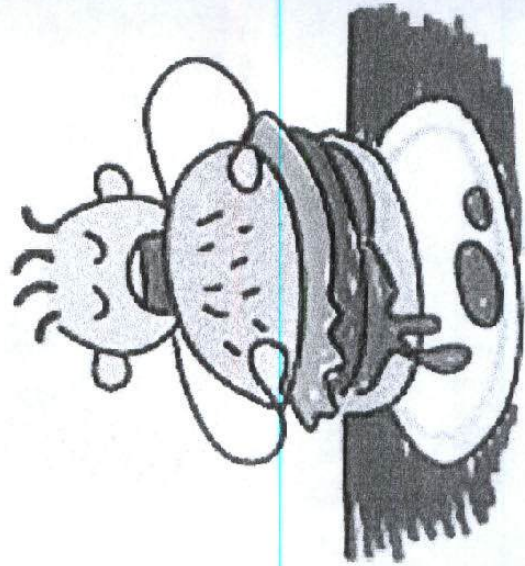
PREVIDIF
JOCOTITLAN

SOBREPESO Y OBESIDAD

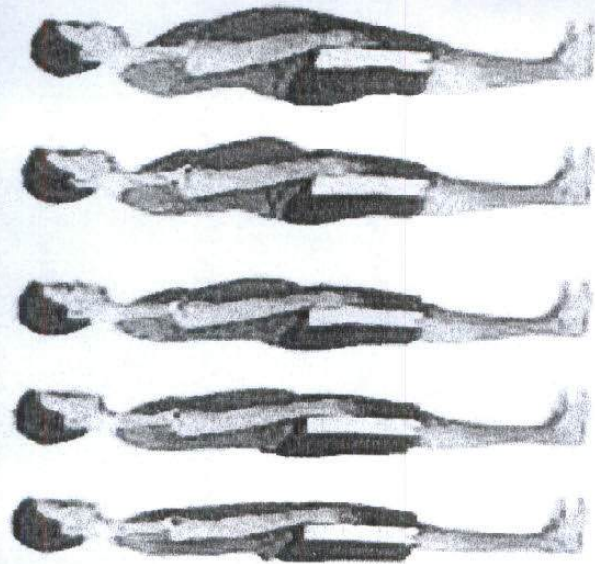
LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRONICA, CARACTERIZADA PO EL ALMACENAMIENTO EN EXCESO DE TEJIDO ADIPOSO(GRASA) EN EL ORGANISMO,ACOMPANADA DE ALTERACIONES METABOLICAS. QUE PREDISPONEN A LA PRESENTACION DE TRASTORNOS QUE PUEDEN DETE-RIORAR EL ESTADO DE SALUD.

SE HAN ESTABLECIDO RELACIONES CAUSALES ENTRE LA OBESIDAD Y VARIAS ENFERMEDADES ENTRE LAS QUE SE ENCUENTRAN: LA HIPERTENSION ARTERIAL, DIABETES MELLITUS Y ENFERMEDADES DEL CORAZON .

LA OBESIDAD SE A ASOCIADO TAMBIEN A OTRAS ENFERMEDADES COMO LA FALTA DE RESPIRACION DURANTE EL SUEÑO, TROMBOEMBOLIAS, Y ALGUNAS NEOPLASIAS(CANCER DE MAMA, COLON, OVARIOS Y PROSTATA.)



INDICE DE MASA CORPORAL



EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) ES UN CRITERIO DIAGNOSTICO PARA DETERMINAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

SE OBTIENE DIVIDIENDO EL PESO ENTRE LA TALLA AL CUADRADO.

SE CONSIDERA SOBREPESO A LA EXISTENCIA DE UN IMC MAYOR DE 25 Y MENOR DE 27 EN LA POBLACION ADULTA Y SE DETERMINA LA EXISTENCIA DE OBESIDAD EN ADULTOS CUANDO EXISTE UN IMC MAYOR DE 27.

EN LOS NIÑOS SE CONSIDERA OBESIDAD CUANDO TIENEN UN IMC MAYO DE 17

MEDIDAS PREVENTIVAS

UNA RECOMENDACION GENERAL ES LA MODERACION EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL.

TAMBIEN UNA REDUCCION O MODERACION EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTENGAN ARINAS (FRITANGAS, PAN, TORTILLA, SOPAS DE PASTA, PASTELITOS) Y AZUCARES REFINADOS (REFRESCOS, GOLOCINAS,AZUCAR,JUGOS ENLATADOS, ETC.)

POR EL CONTRARIO SE DEBE FOMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS, FRUTAS, Y LEGUMINOSAS QUE SON FUENTE IMPORTANTE DE NUTRIENTES, ANTIOXIDANTES Y FIBRA

