

OBESIDAD

ENEMIGO DE TODOS



Según los datos de la ENSANUT 2016, el 73% de la población adulta padece sobrepeso u obesidad.



La obesidad se define como la presencia simultánea de factores de riesgo precusores de enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2 asociada con la presencia de obesidad.



Los reportes del RNPT muestran que el 33.2% de la población infantil de 5-11 años padece sobrepeso u obesidad



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define para los adultos el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25 y obesidad como un IMC mayor a 30. En niños de 5-18 años con patrones de referencia de edad y sexo.



Se debe reducir el consumo de bebidas como el refresco o jugos, ya que contienen gran cantidad de azúcar.



Cuando se ha diagnosticado sobrepeso u obesidad, la alimentación debe ser baja en calorías para inducir un déficit energético y utilizar las reservas de grasa corporal.



Adicionalmente se debe realizar ejercicio aeróbico mínimo 20 minutos al día.



Es necesario consumir verduras de manera libre, regular el consumo de frutas, consumir grasas de origen vegetal con semillas y reducir grasas de origen animal.