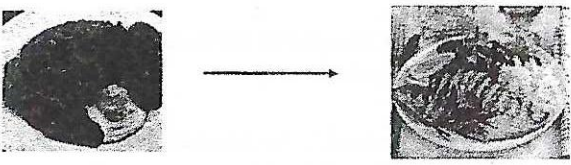
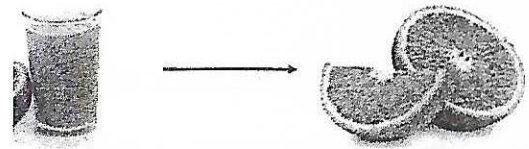
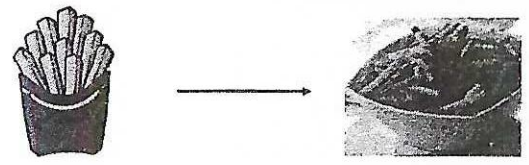


¿Qué cambios alimenticios puedo hacer?



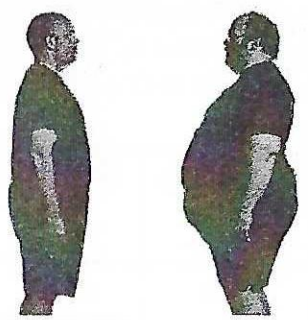
NOMBRE:
EDAD:
PESO:
TALLA:
IMC:
%GRASA:
C.CINTURA:
C. CADERA:
EDAD METABÓLICA:

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

Zona Universitaria, Facultad de Enfermería y Nutrición
Calle Niño Artillero -150, 78290
Tel: (444) 8 26 23 00
Horario: Lunes a Viernes 8am-7pm

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ, FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN

SOBREPESO Y OBESIDAD



Recomendaciones

- Elige alimentos frescos
 - Compra tus vegetales en mercados urbanos.
 - Prepara tu propia comida.
- Realiza actividad física al **menos 5 veces por semana por mínimo 30 minutos.**
 - Natación
 - Gimnasio
 - Ejercicios funcionales (circuitos, rutinas, etc.).
- Modifica hábitos de alimentación
 - No dejes pasar más de 3 horas de ayuno.
 - Incluye frutas y/o verduras en tiempos fuertes de comida (Desayuno, Comida y Cena).
 - Que los vegetales predominen en tus platos.
 - No bebas las calorías (Evita refrescos, jugos, aguas de frutas).
 - Acude a consulta nutricional para orientación **PERSONALIZADA.**

Factores de riesgo que predisponen el sobrepeso u obesidad

IMC o % de grasa	Mayor a lo ideal.
Circunferencia de cintura	
Hombres	>90 cm
Mujeres	>80 cm
Antecedentes familiares	Sobrepeso, obesidad.
Consumo alimenticio	Comida rápida, procesada, alta en grasas, comida frita, refrescos, etc.
Falta de actividad física	Sedentarismo
Medicamentos	Antidepresivos, cortisona.
Enfermedades actuales	Diabetes Mellitus, Hipotiroidismo, Síndrome de Ovario poliquístico, entre otras.
Hábitos de alimentación	Realizar menos de 3 comidas al día. (Retrasa el metabolismo).

¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

Según la OMS el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

¿Cuándo se considera que existe sobrepeso y/u obesidad?

Se puede catalogar el sobrepeso y la obesidad con el Índice de Masa Corporal (IMC) y esto es relacionando el peso actual y la estatura; sin embargo, puede existir cierto sesgo en este parámetro por la cantidad de grasa corporal que una persona puede tener, por lo tanto se clasifica de la siguiente manera:

Diagnóstico	IMC (kg/m ²):	%G: H	%G:M
Bajo peso	<18.4	<8	<15
Normal	18.5-24.9	9-20	16-24
Sobrepeso	25-29.9	21-24	25-31
Ob I	30-34.9	>25	>32
Ob II	35-39.9	-	-
Ob III	40-45.9	-	-
Ob IV	>46	-	-