



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

MINISTERIO DE CULTURA

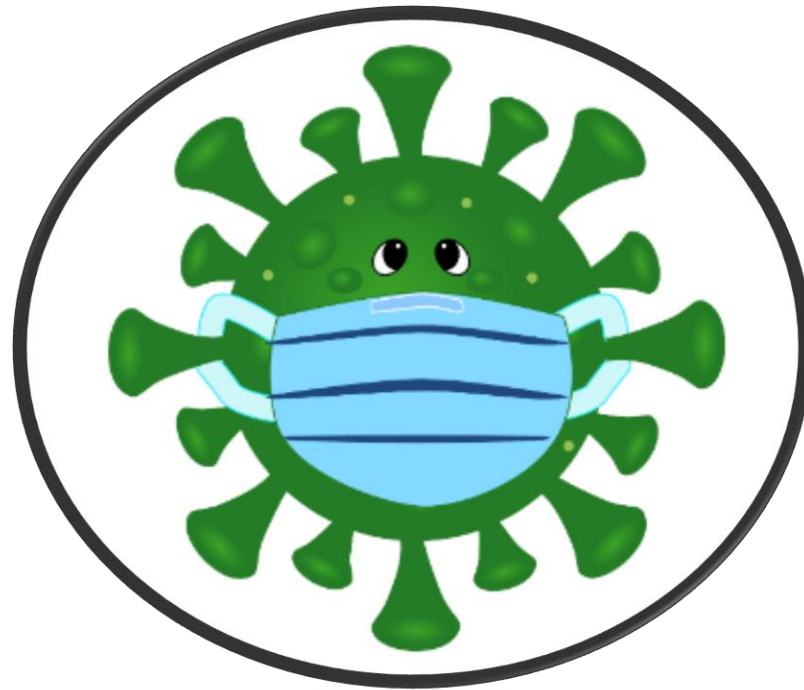


ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS AL MISMO.



*N.D. Xiomara Lozano
Moreno & Mejía S.O.*

LUEGO DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO OBLIGATORIO



LUEGO DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO OBLIGATORIO

Cuarentena.
Día 1 // Día 14



4

388

964





Que consecuencias trae ser Obeso?

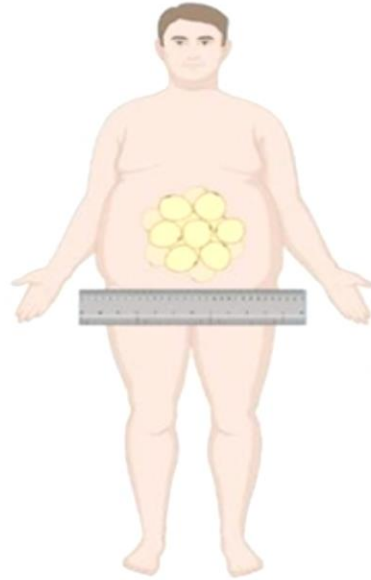


ACTIVIDAD

PERÍMETRO ABDOMINAL

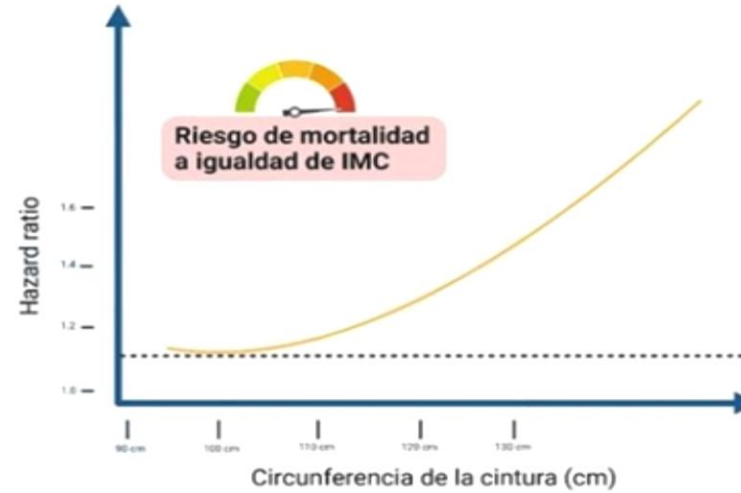


CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA COMO MARCADOR DE ADIPOSIDAD ABDOMINAL Y RIESGO SOBRE SALUD



Mujer > 88 cm
Hombre > 102

Obesidad
abdominal



A un mismo IMC por cada incremento en 10 cm de la circunferencia de la cintura aumenta un 17% el riesgo de mortalidad

IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)



POR DEBAJO
<18,5



SALUDABLE
18,5 - 24,9



SOBREPESO
25 - 29,9



OBESIDAD I
30 - 34,9



OBESIDAD II
35 - 39,9



OBESIDAD III
>40

CLASIFICACIÓN

PESO/TALLA m2

$$\text{EJ: } \frac{70\text{Kg}}{(1,58)^2}$$

Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)



CULPA

ANGUSTIA





Yo cada lunes, intentando compensar el desastre que hice el fin de semana:



**¿Es verdad que el agua
tibia con limón y
bicarbonato ayuda a
eliminar la grasa?**







INADECUADA ALIMENTACIÓN



Alimentación saludable

Es aquella que cubre las necesidades de energía y nutrientes, pero que además cuida el estado de salud y ayuda a prevenir la aparición de enfermedades





TIPS DE ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



COMPRAR CON LISTA ALIMENTOS FRESCOS



Azul, morado

Ayudan a la función de la memoria.
Combaten el envejecimiento.
Evitan los coágulos y afecciones del corazón.



Rojo

Ayudan a mantener sanos el corazón y la circulación, y al sistema urinario.
Previenen algunos tipos de cáncer.



Verde

Ayudan al mantenimiento de huesos y dientes.
Ayudan a la visión.
Además es importante para las mujeres embarazadas.

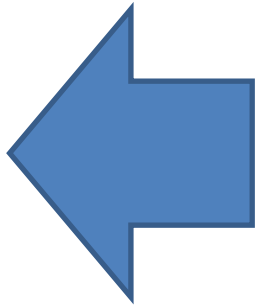
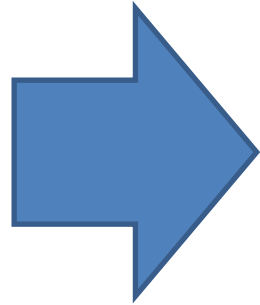


Naranja, amarillo

Ayudan a tener una buena visión, cicatrización y combaten el cáncer.
Mantienen la piel joven.
Refuerzan el sistema inmune.



Escala de hambre y saciedad



- 1 Mareado/Tembloroso
- 2 Irritado/Dolor de cabeza
- 3 Estómago rugiente
- 4 Primera señal de hambre
- 5 Satisfecho
- 6 Lleno
- 7 Incomodo/Más que lleno
- 8 Desabotona el pantalón
- 9 Llenísimo
- 10 Se siente enfermo

Masticación



Horarios de comida

Consumir alimentos solo para calmar el hambre

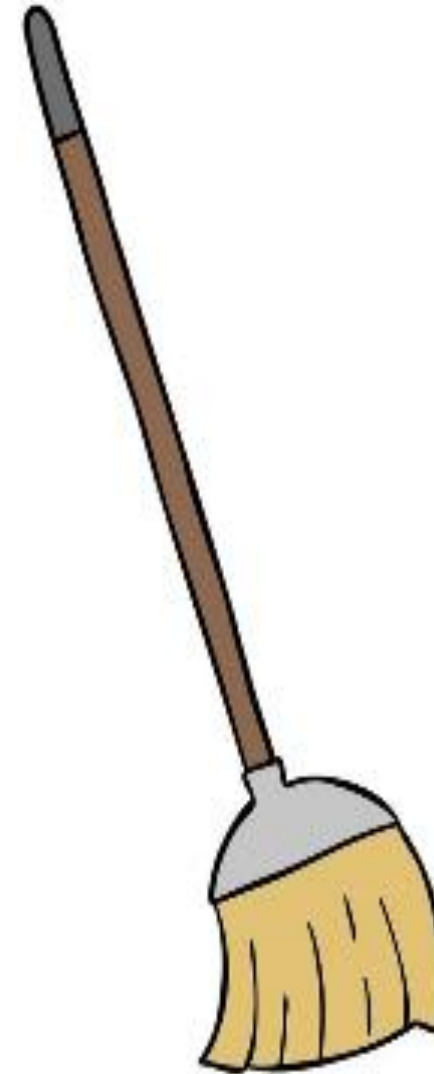


Consumo de bebidas durante la alimentación

EVITAR CONSUMIR PROCESADOS, EDULCORANTES, CONSERVANTES, QUÍMICOS, COLORANTES, AZÚCAR, SAL.



CONSUMO DE FIBRA



REDUZCA EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR



REDUZCA EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



BALANCEA TU PLATO

vegetales
sin almidón



vegetales con
almidón o granos

proteína
magra

Desayuno saludable



Almuerzo saludable



Cena saludable





No cocino

Come sano
también fuera
de casa

- Elige un lugar limpio
- Ofrezca verduras
- Mejor pescado que carne
- A la plancha o asado o salteado
- Evita los fritos
- Cuidado con las salsas, la sal y el azúcar
- De postre o cambio sopa. FRUTA
- Evitar sobremesa



MANTENTE HIDRATADO



Práctica de Actividad física



GRACIAS



N.D. xiomaralozano@gmail.com



Estamos listos para ponernos en

ACCIÓN

<https://wheelofnames.com/es/>

