

**CAUSAS**

* **Genética**
* **Sedentarismo**
* **Consumir comida chatarra**
* **Psicológicas (como la depresión)**
* **Otras enfermedades (hipotiroidismo)**
* **Alimentos abundantes en grasas y carbohidratos**
* **Publicidad (anuncios de comida no saludables)**

**La obesidad constituye una crisis de salud pública, ya que está asociada con varias enfermedades no transmisibles y una de las principales causas de la muerte prematura.**

**Cambiar hábitos alimenticios**

* **Alimentación baja en grasas y azúcares**
* **Fraccionar la dieta en 5 comidas pequeñas Incluir frutas y verduras en tu alimentación**
* **Aumentar la ingesta de granos enteros**
* **Tomar dos litros de agua diaria**
* **Ejercicio por al menos 30 minutos, 5 dias de la semana**
* **Fomentar actividades deportivas**

**Realizar actividad física**

**LA OBESIDAD EN CIFRAS**

**Mundiales**

Para el 2016, el 39% de los adultos (mayores de 18 años) padecían de sobrepeso, de los cuales el 13% eran obesos.

La tasa de obesidad de Argentina es la más alta de América Latina, 60% de su presenta índices de sobrepeso

Más de mil millones de personas en todo el mundo son obesas. De ellas, 650 millones son adultos, 340 millones adolescentes y 39 millones son niños

**Argentina**

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

**CONSECUENCIAS**

Insuficiencia renal

Elevación del colesterol

Diabetes Mellitus

Hipertensión arterial

Problemas en las articulaciones

Infarto al corazón e infarto cerebral

Dificultad para respirar

Sociales (Baja autoestima y bullying)

OBESIDAD