

Sobrepeso

Es la elevación del peso corporal del individuo por encima de su peso normal en un 10-20%. Respecto al IMC, que corresponde a la relación del peso expresado en kilos y el cuadrado de la altura expresada en metros, todas aquellas personas con un IMC entre 25 y 29,9 Kg/m² tienen sobrepeso y están en riesgo de desarrollar obesidad.

Obesidad

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal, lo cual, dependiendo de su magnitud, determina riesgos de salud que limitan las expectativas y calidad de vida.



La dieta mediterránea

Es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo.

Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada.

Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

B Bulevip

¿Cómo calcular la cantidad de calorías?

TMB = Tasa Metabolismo Basal 

MUJER

$$TMB = (10 \times \text{peso}) + (6,25 \times \text{altura}) - (5 \times \text{edad}) - 161$$

HOMBRE

$$TMB = (10 \times \text{peso}) + (6,25 \times \text{altura}) - (5 \times \text{edad}) + 5$$

Multiplicar resultado por:

- x 1,2 Si eres sedentario
- x 1,375... Si practicas ejercicio ligero
- x 1,55 ... Si practicas ejercicio moderado
- x 1,725.. Si practicas ejercicio intenso
- x 1,9..... Si eres deportista profesional

Que es la TMB

La tasa metabólica basal (TMB) es la cantidad mínima de energía que necesita tu cuerpo en estado de reposo

Salud y alimentación

Alberto Castro

Alejandro Sánchez

Rafael Casado

Jesús Carazo

Juan Wu

Javier Carazo

Beneficios de realizar actividad física .

El ejercicio es beneficioso a cualquier edad. La actividad física puede reducir a la mitad el riesgo de padecer enfermedades coronarias, derrames cerebrales, diabetes y algunos cánceres. Entre los numerosos beneficios de la actividad física, podemos encontrar los siguientes:



además, las personas que realizan ejercicio, duermen mejor y tienen niveles más bajos de estrés

El nivel saludable recomendado de actividad física es de 30 minutos de ejercicio moderado durante al menos cinco días a la semana. Moderado se refiere a que sea suficiente para estimular el corazón y los pulmones para que esté más fuerte.

Los niños deben hacer al menos 60 minutos al día de este tipo de actividad.

El **sedentarismo** es un estilo de vida de personas que apenas hacen ejercicio físico.

Esto es causado por:

- Falta de motivación.
- Enfermedades o lesiones, o el miedo a empeorar las.
- Por la falta de seguridad de sus habilidades físicas.

Los videojuegos están siendo un problema más, ya que muchos niños están olvidando las actividades al aire libre por el interés a los videojuegos.



Las causas de la obesidad son múltiples y complejas.

Edad.

Los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

Factores genéticos

La obesidad puede ser hereditaria con genes.

Factores conductuales.

Un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol.

Factores socioculturales.

La obesidad está asociada a un menor nivel educacional y menor nivel de ingresos

