

# ENFERMEDADES CRÓNICAS

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SE DEFINEN COMO UNA ACUMULACIÓN ANORMAL O EXCESIVA DE GRASA QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD.

## CAUSAS

Aumento en la ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcar, pero pobres en vitaminas, minerales y otros nutrientes.

Descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza sedentaria.

## PRINCIPALES CONSECUENCIAS

Enfermedades cardiovasculares.

Trastornos del aparato locomotor (en especial, huesos y articulaciones).

Diabetes.

## CONSUMO DE CALORÍAS DIARIAS

Dependiendo de la altura, peso, sexo y metabolismo de la persona, los expertos sugieren consumir por día entre **mil 800 y 2 mil calorías** en promedio, lo que incluye:

- 5 Gramos de sal
- 5 Cucharaditas de azúcar
- 4 Cucharaditas de aceite
- 2 Vegetales
- 3 Frutas
- 8 Vasos de agua
- 30 Minutos diarios de ejercicio

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)\*



El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros, y su resultado se expresa en Kg/m<sup>2</sup>.