



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD

4 DE MARZO



"POR UN FUTURO MÁS SALUDABLE"

Según la organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 8 personas vive con obesidad, lo que aumenta el riesgo de Diabetes, Hipertensión Arterial y Enfermedades Cardiovasculares.



En ese contexto, el Ministerio de Salud (MINSA), indica que el sobrepeso y obesidad sigue siendo un problema de salud pública, afectando al 70% de la población adulta peruana de 30 a 59 años, al 42.4% de los jóvenes peruanos, al 33.1% de adultos mayores y al 23.9% de adolescentes.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud.

Se evalúa mediante el **Índice de Masa Corporal (IMC)**:

- ♦ IMC igual o mayor a 25: sobrepeso.
- ♦ IMC igual o mayor a 30: obesidad.



⚠ CAUSAS PRINCIPALES

- ❌ Alimentación alta en azúcares y grasas.
- ❌ Sedentarismo.
- ❌ Estrés y falta de sueño.
- ❌ Factores genéticos.



¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

La obesidad se puede prevenir adoptando hábitos saludables.



REALIZAR
EJERCICIOS



MANTENERSE
HIDRATADO



COMER SANO



REALIZA
CONTROLES
MÉDICOS



DUERME
BIEN

LA OBESIDAD SE PUEDE PREVENIR Y
CONTROLAR CON HÁBITOS
SALUDABLES.