



ES EL AUMENTO DEL PORCENTAJE DE **GRASA CORPORAL.**

Frecuentemente por...



Una ingesta superior al GASTO CALÓRICO;



causas hormonales;



Hereditarias.

**"LA OBESIDAD PUEDE AFECTARNOS A CUALQUIER EDAD".**

Los hábitos alimentarios de los hijos se incorporan a través de las actitudes de los padres.

- ▶ No utilice la comida como premio o castigo.
- ▶ Alimente a su bebé con pecho exclusivo hasta el sexto mes de vida.

**EN MUJERES**

**PUEDE OCASIONAR...**



QUISTES EN LOS OVARIOS



DIFICULTADES PARA QUEDAR EMBARAZADA



DIABETES GESTACIONAL  
-Niños de alto peso y riesgo de obesidad futura.



PRESIÓN ELEVADA durante el embarazo

Si estas embarazada, no es momento para hacer dieta, pero sí para mejorar tu alimentación.

