

Abel:

**Este es el presentador
"OBESIDAD Y SOBREPESO".
Está lista para su corrección
y cambios pertinentes.**

Nota: falta el ISBN en la página 16.

Saludos

Ideyo

29 de marzo 2011

c.c. Alejandro Medina
c.c. Fernando Quiroz

Obesidad y sobrepeso



a grandes
problemas,
grandes soluciones



Dr. Federico Estrella



Contenido

Presentación	8
1 Qué entendemos por obesidad	15
2 Causas de la obesidad	23
3 La obesidad es un problema mundial	35
4 Los nutrientes y la alimentación	43
5 Criterios de evaluación del estado nutricional	57
6 Obesidad en las diferentes etapas de la vida	65
7 Cómo enfrentar el problema de la obesidad y el sobrepeso	75



8	Cómo prevenir la obesidad	85
9	La importancia de la actitud	95
10	Hacia un equilibrio integral en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso	103
11	Plan de 7 días para vencer la obesidad	113
12	El poder de la esperanza	157
	Glosario	164
	Bibliografía	166

¿Qué entendemos por obesidad?



La industria de los alimentos se ha convertido en uno de los símbolos del éxito empresarial, no obstante, su consumo excesivo hace pagar un precio muy alto por las enfermedades que ocasiona.



Padecer obesidad o sobrepeso nos pone en riesgo de contraer graves enfermedades físicas, tales como:

- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial.
- Infarto cardíaco.
- Dislipidemias.
- Cáncer.
- Problemas respiratorios.
- Enfermedades del hígado.
- Enfermedades intestinales.
- Problemas ginecológicos e infertilidad.
- Enfermedades articulares y otros problemas de salud.

Los alimentos no deberían considerarse como enemigos de las personas. Tampoco es prudente pensar que las restricciones y privaciones deben marcar la vida de la gente. Lo recomendable sería comer lo que el organismo necesita para tener una vida sana y feliz.



Causas de la obesidad



La obesidad y la actividad física

Entre los factores ambientales, la **actividad física** juega un papel considerable en la regulación del peso. La misma **aumenta el gasto de energía** e induce un **balance energético negativo**, lo que influye, en una primera instancia, en el control del peso disminuyendo el almacenamiento de tejido graso y sucesiva pérdida de peso.

Los obesos suelen tener una actividad física muy disminuida, en parte por la **vida sedentaria** y por la **dificultad de movilización** que implica la obesidad misma.

Hasta aquí se han considerado los más importantes factores que individualmente contribuyen al inicio de la obesidad. Cabe resaltar que, en la realidad, estos factores no se presentan solos, sino todos en conjunto, potenciándose la obesidad.

La actividad física debe practicarse todos los días de 30 a 45 minutos por sesión. Además, debe ser un ejercicio que brinde placer a quien lo practica.



Las verduras y hortalizas tienen la virtud de saciar con menores cantidades de alimentos a una persona. Por eso es obligatorio incluirlas en la dieta.

Compulsión alimentaria. El proceso de la conducta compulsiva en la alimentación se desarrolla progresivamente y es una mezcla de:

- Deseo insatisfecho.
- Objeto o alimento prohibido que tienta e incrementa el deseo.
- Necesidad imperiosa de obtener el alimento y comerlo.

Otros de los factores determinantes de esta conducta son:

- El estrés.
- Las preocupaciones.
- Los problemas familiares.
- La desocupación.

El centro del hambre funciona como un termostato. Si falta alimento entonces se estimula y tenemos hambre; si no falta alimento, pues no hay hambre.



La obesidad es un problema mundial



La tendencia mundial creciente a la obesidad se evidencia en los **datos comparativos** del promedio de obesidad a nivel mundial durante el transcurso de los años 2002, 2005 y 2010; todo ello facilitado por las campañas publicitarias cuyo **objetivo único** es el de **propiciar el mayor consumo de sus productos, sin considerar** las consecuencias que traerán a sus consumidores.



Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC

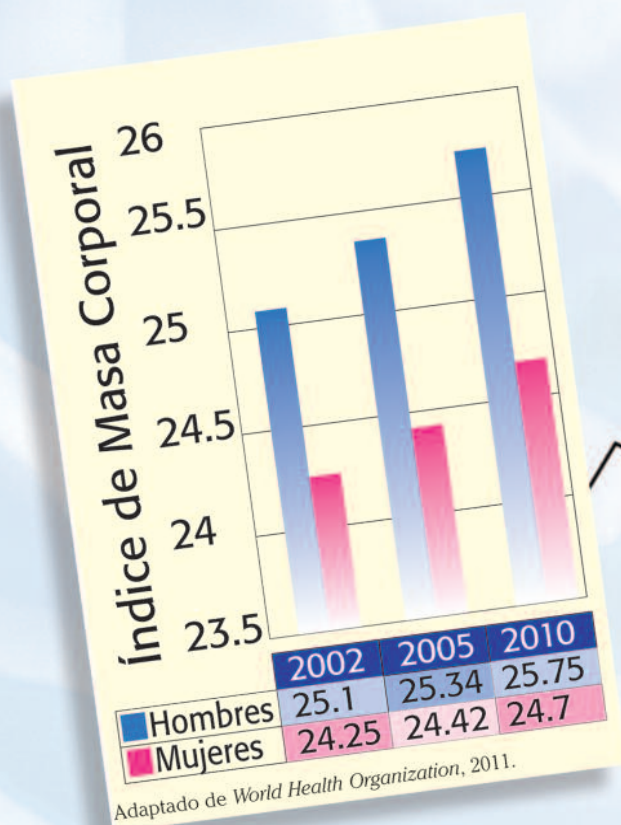
CLASIFICACION	IMC (Kg/m ²)
BAJO PESO	Menor a 18.50
Bajo peso severo	Menor a 16.00
Bajo peso moderado	16.00 – 16.99
Bajo peso leve	17.00 – 18.49
NORMAL	18.50 – 24.99
SOBREPESO	Mayor o igual a 25.00
Pre Obeso	25.00 – 29.99
OBESO	Mayor o igual a 30.00
Obeso tipo I	30.00 – 34.99
Obeso tipo II	35.00 – 39.99
Obeso tipo III	Mayor o igual a 40.00



Una persona debiera evaluar su IMC por lo menos cada tres meses. Así podrá prevenir el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso.

Como se puede observar, en algunos países la mitad o más de la mitad de la población padece de obesidad:

- La ingesta excesiva de alimentos en relación con las necesidades de cada individuo.
- La industria de la alimentación que provee y propicia el consumo de alimentos y bebidas ricos en grasas y azúcares, principal característica de una de las industrias más rentables de la actualidad: la **comida rápida** y **alimentos chatarra**.
- El **sedentarismo** como resultado de la disminución de la actividad física en el hogar, la escuela, el trabajo.



El aumento de la obesidad en el mundo ha colocado al planeta en un alto riesgo de enfrentar una pandemia de consecuencias inimaginables.

Los nutrientes y la alimentación



El cuerpo humano es perfecto en su constitución y función. Cada célula, cada órgano y cada sistema ha sido creado para desempeñarse cabalmente. Ahora bien, cada etapa de la formación y función del cuerpo humano, en este caso, requiere de una **provisión de energía**. La fuente de toda esa energía la encontramos en los **alimentos**, que deben ser

- **ingeridos** en el momento y en las cantidades adecuadas,
- luego **procesados** y **metabolizados**,
- finalmente, lo que no tiene utilidad para el organismo, desechado.



La combinación del ejercicio y una alimentación rica en frutas, verduras y hortalizas favorece sustancialmente la conservación de un peso ideal y un buen estado de salud.



Algunos aspectos a considerar en la elección y preparación de los alimentos, los cuales deben:

- Contener todos los nutrientes necesarios para cada persona.
- Ser sabrosos al paladar.
- Ser apetecibles en su presentación.
- Estar al alcance del bolsillo de quien los va consumir.
- Ser variados y ajustarse a las sanas costumbres y hábitos de las personas.



Criterios de evaluación del estado nutricional



La evaluación del estado nutricional es una práctica habitual entre las personas. Expresiones como: *¡Qué bien te ves!* *¡Qué sano está tu hijo!* *¡Parece que te sentó bien el matrimonio!* revelan que, de alguna manera, existe un prototipo de la imagen saludable de una persona, que también se vincula con un estado emocional de bienestar o malestar.



Criterios de evaluación del IMC

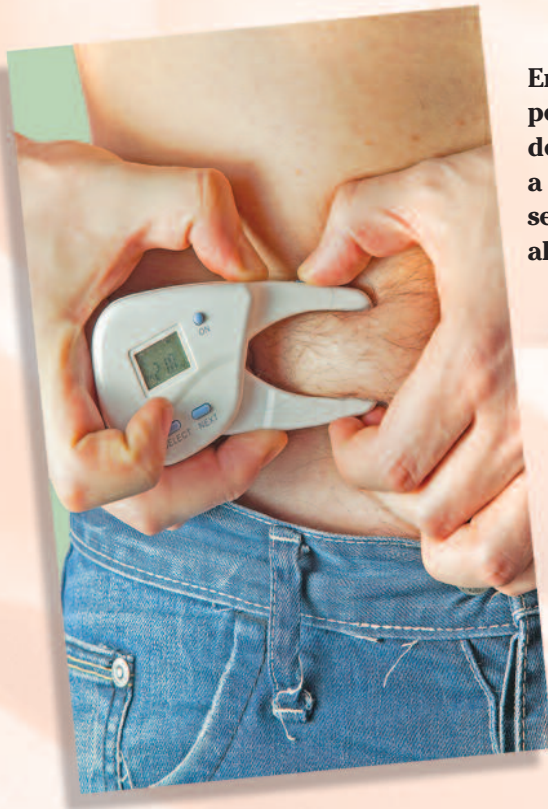
El IMC se obtiene dividiendo el peso corporal (kg) entre la estatura (m²) elevado al cuadrado:

$$\text{IMC} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Por ejemplo, si una dama mide 1.60 metros de estatura y pesa 60 kilos, ¿cuál es su IMC?

$$\text{IMC} = \frac{60 \text{ kg}}{1.6 \text{ m}^2} \quad \text{IMC} = \frac{60}{2.56} = 23.44$$

Con este resultado se busca en la tabla del IMC para diagnosticar la situación de esta dama. Con un IMC de 23.44 kg/m², ella se encuentra en el rango normal, y en esta situación hay que felicitarla y estimularla para que continúe así.



En la evaluación del peso corporal ideal se debiera considerar a cada individuo según el grupo étnico al que pertenece.



Conocer el contenido de la grasa corporal, por los diferentes métodos, nos permite evaluar el riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Obesidad

en las diferentes etapas de la vida



La obesidad va mucho más allá de ser un problema de carácter estético. Más bien, es una enfermedad crónica que causa problemas por sí misma durante las diferentes etapas de la vida. Además, propicia el desarrollo de enfermedades graves, haciendo más difícil su tratamiento, empobreciendo la calidad de vida, agravando el pronóstico y comprometiendo grandemente el presupuesto personal, familiar y público.



Equivalencia del peso según el género

Para la definición de Obesidad infantil, se toman en cuenta los cortes diagnósticos de equivalencia según edad para:

- Sobre peso a un IMC mayor o igual a 25 kg/m²
- Obesidad a un IMC mayor o igual a 30 kg/m²

La tabla muestra los correspondientes IMC para cada edad y sexo.

EDAD (años)	IMC : 25 kg/m ² sobrepeso		IMC : 30 kg/m ² obesidad	
	VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
2	18.41	18.02	20.09	19.81
3	17.89	17.56	19.57	19.36
4	17.55	17.28	19.29	19.15
5	17.42	17.15	19.30	19.17
6	17.55	17.34	19.78	19.65
7	17.92	17.75	20.63	20.51
8	18.44	18.35	21.60	21.57
9	19.10	19.07	22.77	22.81
10	19.84	19.86	24.00	24.11
11	20.55	20.74	25.10	25.42
12	21.22	21.68	26.02	26.67
13	21.91	22.58	26.84	27.76
14	22.62	23.34	27.63	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
16	23.90	24.37	28.88	29.43
17	24.46	24.70	29.41	29.69
18	25.00	25.00	30.00	30.00

Fuente: adaptado de Dietz WH et al, BJM 2000; 320 : 1-6



La obesidad y los problemas óseos degenerativos

Los problemas de las articulaciones asociados a la edad en el adulto mayor se agravan con la obesidad. En esta edad es frecuente el desgaste de caderas y rodillas por la sobrecarga de peso y también se agravan la artrosis vertebral, las hernias de disco y la curva fisiológica de la lordosis. Todos estos cambios artrósicos son consecuencia de la edad, pero se ven agravados por la obesidad. La disminución del peso no corrige todas las consecuencias de esta patología ósea degenerativa asociada con los años, pero se puede disminuir de manera significativa y permitir alcanzar una situación tolerable. Se debe tener cuidado de evitar caer en el círculo vicioso que se inicia con la obesidad, aparición y agravamiento de la artrosis, finalizando con la disminución de la actividad física, lo cual conlleva a un incremento de la obesidad.



Las personas obesas tienen elevados riesgos de padecer problemas en sus articulaciones, especialmente las rodillas.

Obesidad en la infancia

Muchos estudios han demostrado que existen diversos factores que promueven el **sedentarismo** y, con ello, la obesidad infantil:

- La disminución de los períodos de actividad física en la escuela.
- La falta de programas deportivos al regresar a casa.
- La permanencia prolongada del niño frente a los televisores, consolas de juego o computadoras, «desarrollando» un activismo social virtual.



¿Cómo enfrentar el problema de la obesidad y el sobrepeso?



Buscar la solución para el problema de la obesidad es una responsabilidad compartida. Es muy común que haya diversas preguntas cavilando en la mente de muchos lectores. Por eso es muy importante establecer un diálogo entre el médico y el paciente. He aquí algunas de las respuestas a las preguntas más frecuentes sobre el tema de la obesidad.



Gasto calórico por actividades

Paciente: ¿Qué tipo de ejercicio debo hacer para bajar de peso?

Médico: Le presento un ejemplo de ejercicios con sus respectivos gastos calóricos.

Tipo de actividad	Kcal totales=kg x minutos de actividad x factor de actividad
Dormir	0.018
Aseo (vestirse, ducharse)	0.050
Barrer	0.050
Cocinar	0.045
Planchar	0.064
Estar sentado leyendo, escribiendo	0.028
Bajar escaleras	0.097
Subir escaleras	0.254
Conducir un coche	0.043
Cuidar el jardín	0.086
Jugar fútbol	0.137
Jugar basquetbol	0.140
Caminar	0.063



- 1 g de grasa proporcionará 9 Kcal
- 1 g de glucosa (carbohidrato) proporcionará 4 Kcal
- 1 g de proteína proporcionará 4 Kcal
- 1 g de alcohol proporcionará 7 Kcal



Fórmula de Harris – Benedict Ritmo Metabólico Basal (RMB)

Hombre: $66.473 + (13.752 \times \text{peso kg}) + (5.0033 \times \text{talla cm}) - (6.755 \times \text{edad años})$
 Mujer: $655.0955 + (9.463 \times \text{peso kg}) + (1.8496 \times \text{talla cm}) - (4.6756 \times \text{edad años})$

Factores para calcular el índice de actividad

- Factor = 1 : Persona inactiva o sedentaria total
- Factor = 1.2 : Persona con actividad física ligera
- Factor = 1.4 : Persona con actividad física mediana
- Factor = 1.6 : Persona físicamente muy activa
- Factor = 1.8 : Persona con actividad intensa



La combinación de dieta y ejercicio es ideal. La dieta le proporciona los nutrientes necesarios para la función corporal y el ejercicio obliga al cuerpo a gastar energía y sacarla de sus reservas (tejido adiposo). Con relación a la dieta, es necesario que usted tenga un horario más o menos constante en sus comidas, dejando un espacio de entre 3 o 4 horas entre comidas, para que su aparato digestivo descanse un poco y se prepare para el siguiente alimento.



Cómo prevenir la obesidad



Acciones efectivas para prevenir la obesidad y el sobrepeso

A continuación se hará referencia a una serie de acciones preventivas de la obesidad, basadas en la promoción de un estilo de vida saludable:

1. **Fomentar la actividad física** y de recreación.
2. **Brindar información nutricional** acerca de los alimentos.
3. **Hacer conciencia acerca del estilo de la alimentación**, con énfasis en los horarios apropiados para la ingesta, la cantidad de alimento ingerido.

El objetivo de la prevención de la obesidad es alcanzar un sano equilibrio de vida, mediante una alimentación saludable y la práctica de una actividad física adecuada para cada persona, y no «lograr un peso ideal».



La prevención hace referencia específicamente a un conjunto de estrategias tendientes a evitar la aparición de la enfermedad en un primer momento y también a la detección temprana para aplicar el tratamiento oportuno.



La importancia de la actitud

Siete principios de una actitud victoriosa

John C. Maxwell propone siete principios fundamentales para adquirir una actitud positiva, los cuales se aplican de manera interesante al problema de la **obesidad**.

1. Nuestra actitud determina nuestro enfoque de la vida. Todos tenemos una forma particular de ver la vida e interpretar los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor. En ocasiones, la serie de actitudes y maneras de actuar que han conducido a una persona a la obesidad forman parte de un espectro más amplio de disposiciones que constituyen la manera de conducirse en la vida. Es por este motivo que, en algunos casos, puede ser valioso revisar estas creencias, actitudes y formas de comportarse, si se trata de modalidades que perjudican a la persona y le dificultan el logro de cambios favorables.

2. Nuestra actitud determina nuestra relación con la gente. Cada uno de nosotros tiene la posibilidad de construir relaciones interpersonales saludables. No obstante, las malas actitudes suelen conducir a **reacciones imprudentes** que desgastan y arruinan la amistad con los demás.



Cada ser humano es la consecuencia de sus propias decisiones. Por lo tanto, la victoria es una cosecha producto de una siembra personal.



Solución del problema de la obesidad:

- La actitud como factor decisivo es el ánimo frente a la «acción».
- Compromiso con la realización de acciones específicas hacia el logro del objetivo.
- Buscar una manera de proporcionar a la persona una experiencia en la cual pueda tener éxito; constatarque puede hacerlo.

Una buena actitud se asienta en un sentimiento de confianza en términos de: «Sé que lo lograré», «Sé que podré», impulsando a la persona a seguir adelante.

En ocasiones, la obesidad también tiene una relación con el aislamiento, la soledad y la incomunicación. La recuperación de la obesidad y el mantenimiento de los cambios depende mucho de la calidad de las redes sociales interpersonales. Esto es, que la persona se sienta apoyada, acompañada, querida y valorada.

3. Casi siempre nuestra actitud es la única diferencia que hay entre el éxito y el fracaso. Una de las peores maneras de enfrentar una dificultad es comenzar por **buscar culpables**. ¿Quién es responsable de que hoy usted tenga un problema de sobrepeso?

¿A quién podemos echarle la culpa? ¿A los amigos o el medio ambiente? Una actitud semejante puede arruinar el mejor plan para bajar de peso e iniciar una nueva vida, ya que conlleva rencor, animadversión y espíritu de venganza.

Tampoco ayuda mucho el **derrotismo**: «No voy a poder bajar de peso»; «Ya lo he intentado en otras ocasiones y no ha funcionado»; «La última vez que bajé de peso subí el doble a las pocas semanas». Lo anterior fortalece un **espíritu de resignación** ante algo que supuestamente es insuperable. En cambio, una **actitud optimista** hacia los necesarios cambios que hay que hacer para superar la obesidad dará mejores resultados.

4. La actitud que tengamos al comenzar una tarea afectará su resultado más que cualquier otra cosa. Esto es particularmente cierto cuando se trata de entrar en un programa para bajar de peso. Es muy importante **no planear el fracaso**. Tampoco se trata de perder peso únicamente de manera temporal para luego recuperarlo drásticamente; se trata de iniciar un cambio radical en lo físico, mental y espiritual. Eso significa que, desde un principio, vamos a adquirir el compromiso de concluir el programa

para bajar de peso, incluso si hubiera algún tipo de desliz o yerro del mismo.

5. Nuestra actitud puede convertir nuestros problemas en situaciones afortunadas. El ser humano fue creado para enfrentar desafíos. En este caso, el desafío de bajar de peso se puede convertir en el motor que nos conduzca a realizar mayores cambios en la vida que coadyuven a ser mejores personas. Cuando alguien supera un problema como la obesidad, aprende también que puede vencer diversos obstáculos en la vida. Entonces, irá construyendo una mentalidad triunfadora que va a retribuirle grandes beneficios. Por lo tanto, integrarse a un programa para bajar de peso puede ser el inicio de una serie de victorias en lo económico, social y personal.

6. Nuestra actitud puede darnos una perspectiva positiva poco común. La actitud positiva es un combustible muy importante a la hora de enfrentar desafíos. Creer que usted puede superar sus retos —como el de la obesidad— lo mantendrá firme hasta el final, sin importar los inconvenientes que se presenten. Seguramente no será fácil, por eso es necesario mantener una actitud positiva que nos haga pensar más en los beneficios que en los costos del sacrificio que estamos realizando.

7. Nuestra actitud no es automáticamente buena por el solo hecho de ser personas honradas. Hay mucha gente amable, honesta y valiosa que morirá en los próximos años por problemas de obesidad y sobrepeso. Pero muchas veces la bondad o compasión de la gente no está necesariamente relacionada con una buena actitud. Es decir, la gente buena también tiene actitudes destructivas para su salud. No se conforme con ser una buena persona; más bien, asegúrese de que tiene la actitud correcta para enfrentar un asunto tan serio como la obesidad.



Hacia un equilibrio integral en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso



El régimen alimentario. En la mayoría de los casos se trata de corregir el exceso de aporte energético y ayudar al paciente a lograr un equilibrio alimentario antes que prescribirle un régimen hipocalórico.

- ✓ Evaluar sus aportes alimentarios, informándole sobre el contenido energético de los alimentos que consume.
- ✓ Analizar con el paciente la importancia que tiene en el aumento de peso la ingesta de alimentos fuera de las horas habituales de comida.



Consejos prácticos para combatir la obesidad

1. Utilice platos y vasijas más pequeños para servir los alimentos.
2. No se coma la comida que los niños dejan en sus platos.
3. Deje algo de comida en su plato, no se coma todos los restos.
4. Levántese de la mesa inmediatamente después de que ha terminado de comer.
5. No se sirva dos veces, aunque le haya gustado mucho la comida.
6. Retire los platos inmediatamente después de que ha terminado de comer.
7. Sirva los platos a la mitad de su capacidad.
8. Coma a horas establecidas.
9. Aprenda a distinguir entre el hambre y el antojo.
10. Coma lentamente, masticando la comida antes de deglutir, tomando conciencia de lo que hace.
11. Coloque los cubiertos en la mesa después de que ha degustado el alimento.
12. Evite las conductas automáticas: ir al refrigerador en cuanto entra a la casa.
13. Organícese para la compra de los alimentos, deje las tarjetas de crédito en casa y compre con dinero en efectivo.
14. Evite comprar alimentos con alto contenido calórico, que sean fuente de grandes tentaciones.
15. Realice la compra de los alimentos luego de haber saciado su apetito.
16. Evite las ocasiones de alimentación exagerada, como fiestas o banquetes.
17. Evite comer a todas horas.
18. Acostúmbrase a comer siempre sentado con platos, cubiertos y servilleta, con el fin de evitar la ingesta descontrolada de alimentos.
19. Si le dan ganas de comer, busque distraerse en algo activo. Tome un vaso de agua.



Características de los objetivos en el control del peso corporal

Los objetivos relacionados con la modificación de peso deben ser **realistas** y **personalizados**. La tolerancia a la restricción de alimentos y al tipo y cantidad de actividad física no es la misma para todas las personas. Así también, varía la respuesta psicológica al problema del peso de una persona a otra.

Plan de 7 días para vencer la obesidad



Modelo de plan alimentario

- 1** Buenos días...
- 2** Empezando el día
- 3** ¡Muévase! (15 minutos)
- 4** El aseo personal
- 5** Hay que tomar un buen desayuno
- 6** Preparación para las actividades matutinas
- 7** El segundo alimento: la comida
- 8** Un poco de movimiento
- 9** Actividades de la tarde
- 10** Un espacio de tiempo para usted...
- 11** La tercera comida: la cena
- 12** Haga un repaso del día que ha pasado
- 13** Un libro: el mejor amigo
- 14** Vaya a dormir

Algunas recetas útiles

Tratamiento

Día 4

MIÉRCOLES

Desayuno	
Fruta fresca y seca	1 plato grande de fruta mixta: papaya, manzana, uvas, plátano, 2 ciruelas pasas, 2 dátiles.
Oleaginosas	10 almendras enteras o fileteadas, 1 cucharada de linaza molida.
Cereal integral	Amaranto libre sobre las frutas.

Un pequeño respiro

Merienda

1 jugo de 2 limones licuado con mínima cantidad de agua, sin colar.
1 vaso de jugo metabólico.
2 rebanadas de piña miel.
4 ramitas de perejil fresco.
2 cm de raíz de jengibre.

Modelo de plan alimentario: Régimen alimentario.

131

Tratamiento

Salsa de champiñones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1 taza de champiñón cocido.
- 2 cucharaditas de salsa soya.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo y sal de ajo.

Procedimiento:

- ✓ Tueste la harina.
- ✓ Licue con los champiñones cocidos y el resto de ingredientes.
- ✓ Ponga a cocer a fuego lento durante cinco minutos.

Paté de garbanzo

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzo cocido.
- 1 limón (jugo).
- 1/4 taza de ajonjolí tostado.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de aceite.

Procedimiento:

- ✓ Licue los garbanzos con el ajo y con un poco de su misma agua.
- ✓ Agregue el limón, la sal y el ajonjolí.
- ✓ Póngalo a licuar de nuevo hasta obtener una pasta suave.

Algunas recetas útiles: Menú.

145

Simbología



Tratamiento e información clínica de la enfermedad



Declaración puntual sobre la enfermedad o tema en específico



Advertencia



Prescripción o indicación médica



Información específica de la enfermedad



Dosificación clínica de la enfermedad



Recomendaciones

- **Nunca se automedique.** En todo momento acuda a un médico para que le recete las medicinas necesarias. No cambie la opinión de un especialista por la de un buen amigo.
- **Hable con otras personas que padecen este problema y comente la información que aprenda sobre la enfermedad.** Forme grupos de apoyo para otras personas que tienen este padecimiento.
- **Este libro está diseñado para usarse como texto de consulta o como una lectura de principio a fin.** Una vez que lo termine, téngalo a la mano para consultarlo cada vez que sea necesario.
- **No olvide que una persona con sobrepeso debe tener disciplina y fuerza de voluntad** al seguir las indicaciones del nutriólogo; así como visitar a su médico de cabecera. La esperanza es un factor muy importante en su salud.



Equivalencias aproximadas

1 cucharada	=	1 onza
1 cucharadita	=	1/2 onza
1 cucharadita	=	16 gramos o 16 ml. o 16 cc.
1 cucharada	=	32 gramos o 32 ml. o 32 cc.
1 onza	=	32 gramos o 32 ml. o 32 cc.
1 taza	=	8 onzas o 1/4 litro = 250 ml. o 250 cc.
1 litro	=	4 tazas o 1,000 ml. o 1,000 cc.





- El planeta se encuentra dividido entre los que comen mucho y los que se alimentan raquíticamente. Entre los obesos y los anémicos. Se trata de una paradoja que exhibe una vez más las grandes contradicciones de un mundo con enormes desbalances sociales, económicos, culturales y de salud.
- Tiene en sus manos una obra que le ofrece soluciones prácticas para enfrentar y superar el problema de la obesidad y el sobrepeso en su vida.



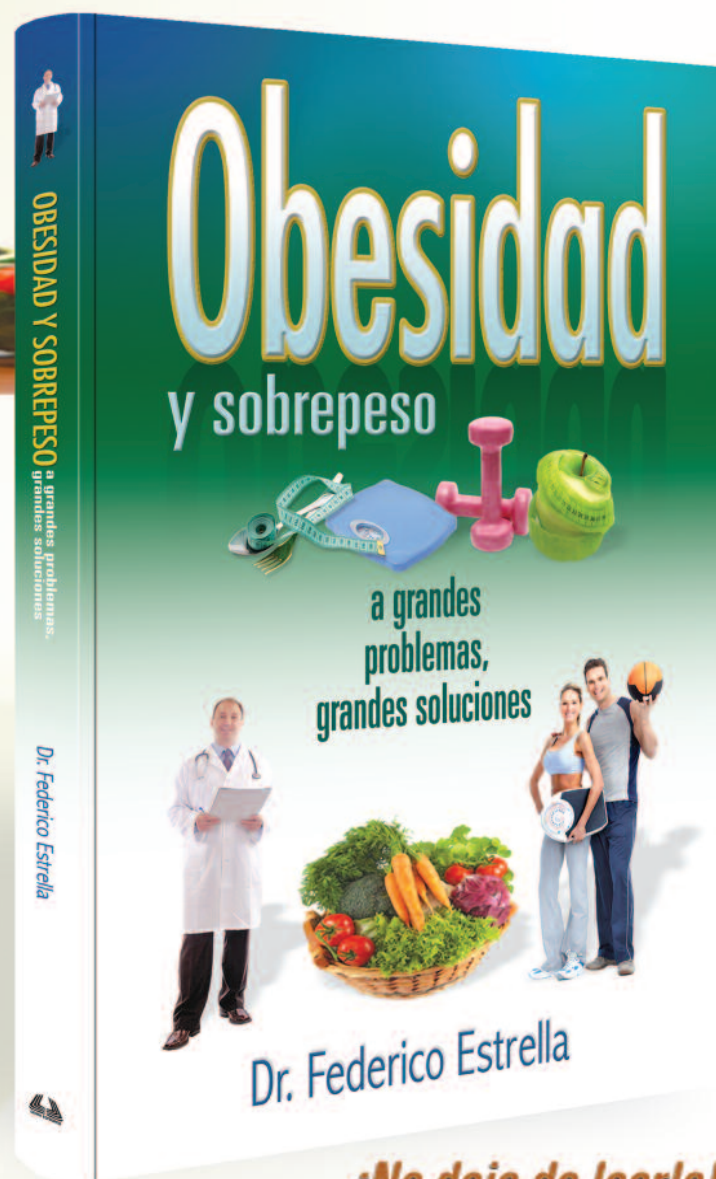
GEMA EDITORES

Uxmal 431, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020

tel. (55) 5687 2100 fax (55) 5543 9446

ventas@gemaeditores.com.mx - www.gemaeditores.com.mx

La cantidad de personas con problemas de obesidad y sobrepeso es cada vez mayor. Lo más peligroso es que la obesidad ha alcanzado a los niños, quienes serán los más afectados de las consecuencias de este padecimiento.



¡No deje de leerlo!

Características de la edición

Medidas: 17 x 24.5 cm

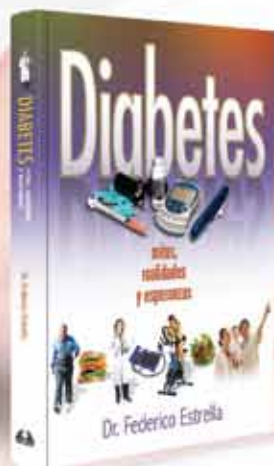
Tapa dura

Papel couché mate 135 gramos

176 páginas

Idioma español / ISBN: 0-0000-0000-0

Fotografías e ilustraciones a todo color



Cientes distinguidos

