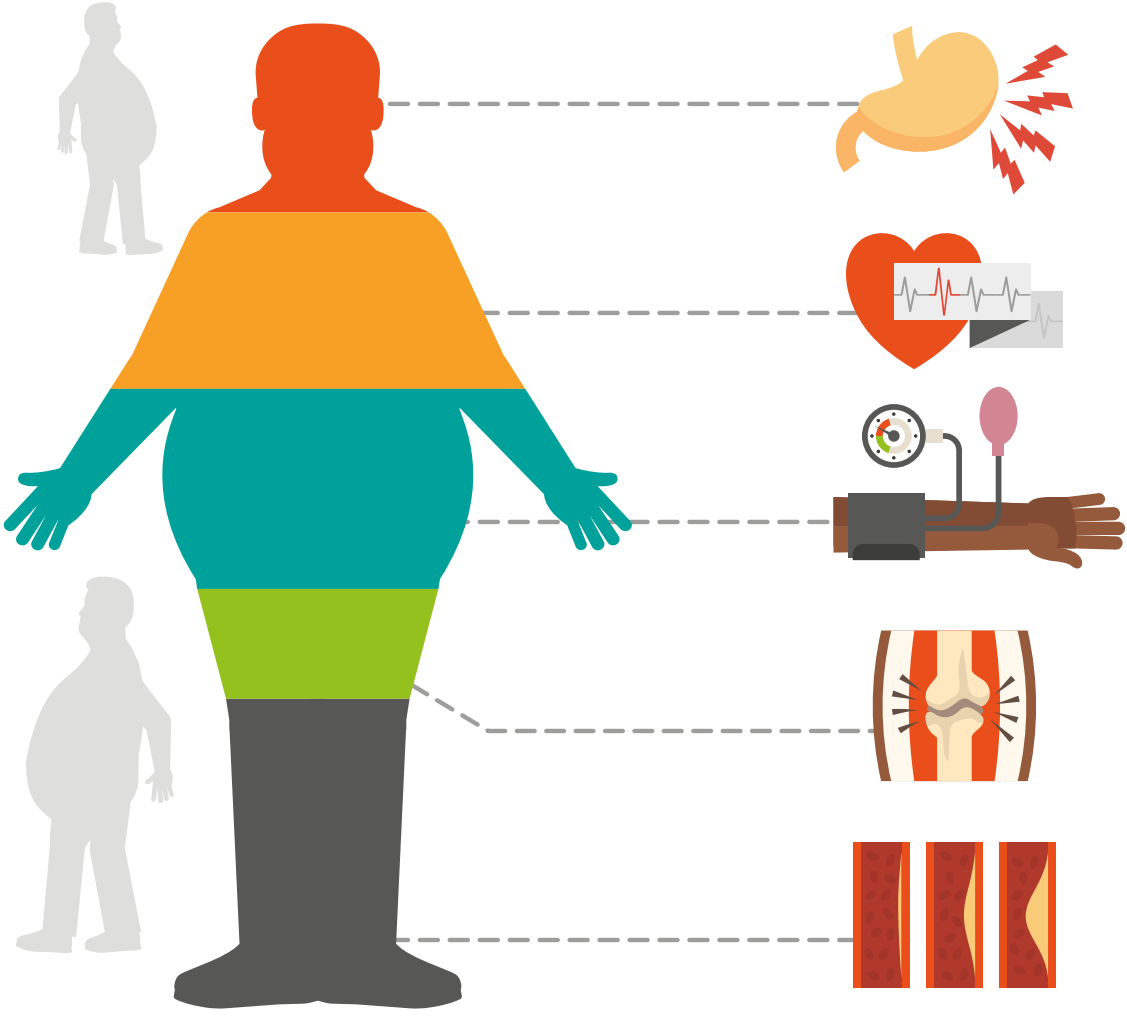


F24 C'ax jelaw soc lom juhp'el

F24 Sobrepeso y obesidad



Te lom soc jelaw juhp'el ha' jchahp chamel banti bayel ya stsob sbah te lew ta jbaqu'etaltic, ha'i ini ya yuts'inotic.

La obesidad y el sobrepeso son enfermedades donde se acumula mucha grasa en el cuerpo y esto puede dañar la salud.

Te sbahbeyal, ha' te but'il ya xc'axotic ah te ta calaltic but'il ya sc'an ya x'ayinotic, ha'i ini ha' te jelaw juhp'el te yan ha' te ha' te lom juhp'el.

Se refieren a grados distintos por encima de nuestro peso adecuado.

Cha'oxchahp te bin ya yac' ha'i lom soc jelaw juhp'el ha'tic ini:

Algunas de las principales causas que originan el sobrepeso y la obesidad son:

Ta scaj hich ts'umbalil.

Factores genéticos.

Ma' lec smac'linel bahil, jun sc'ahtalul, bayel swe'el chicharin, galleta, yuch'el refresco soc yantic xan.

Mala alimentación.



Ma' sniquel, stijel jbaqu'etaltic.

Falta de ejercicio.

Ta scaj mel o'tanil soc spich'etal o'tanil, ha'i ini ya yac' yu'un bayel ya xwe' te ants winic.

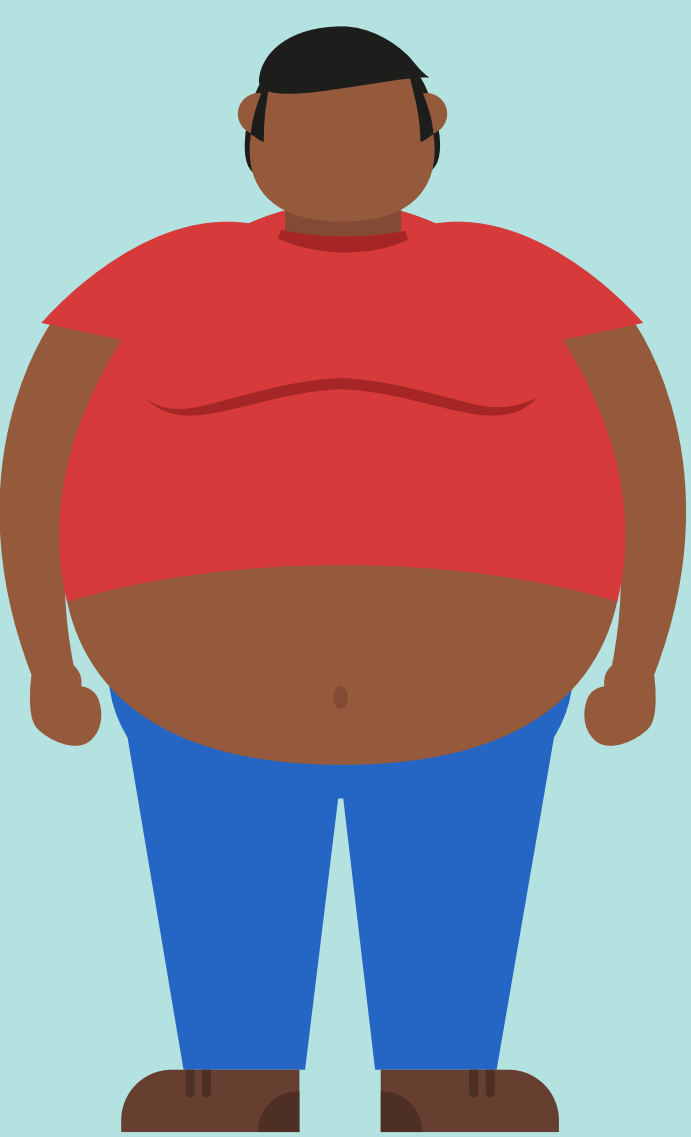
Factores psicológicos como la tristeza y la ansiedad.

Ma' stuhunel bayel quiptic ta a'tel.

Metabolismo lento.

Teme ma'ba ya yich' poxtayel, ilel, ya me xhu' ya yac' ha'i jaychahp chamel ini:

Si no se tratan, pueden producir muchas enfermedades como:



Smohel yip ch'ich' soc ya yac' tehcajuc o'tanil

Hipertensión y paros cardiacos

Chi'uben ch'ich'

Diabetes

Osteoartritis, ha'i ini ha' jchahp chamel te ya sjin banti sts'acoj sbah te jbaqueltic

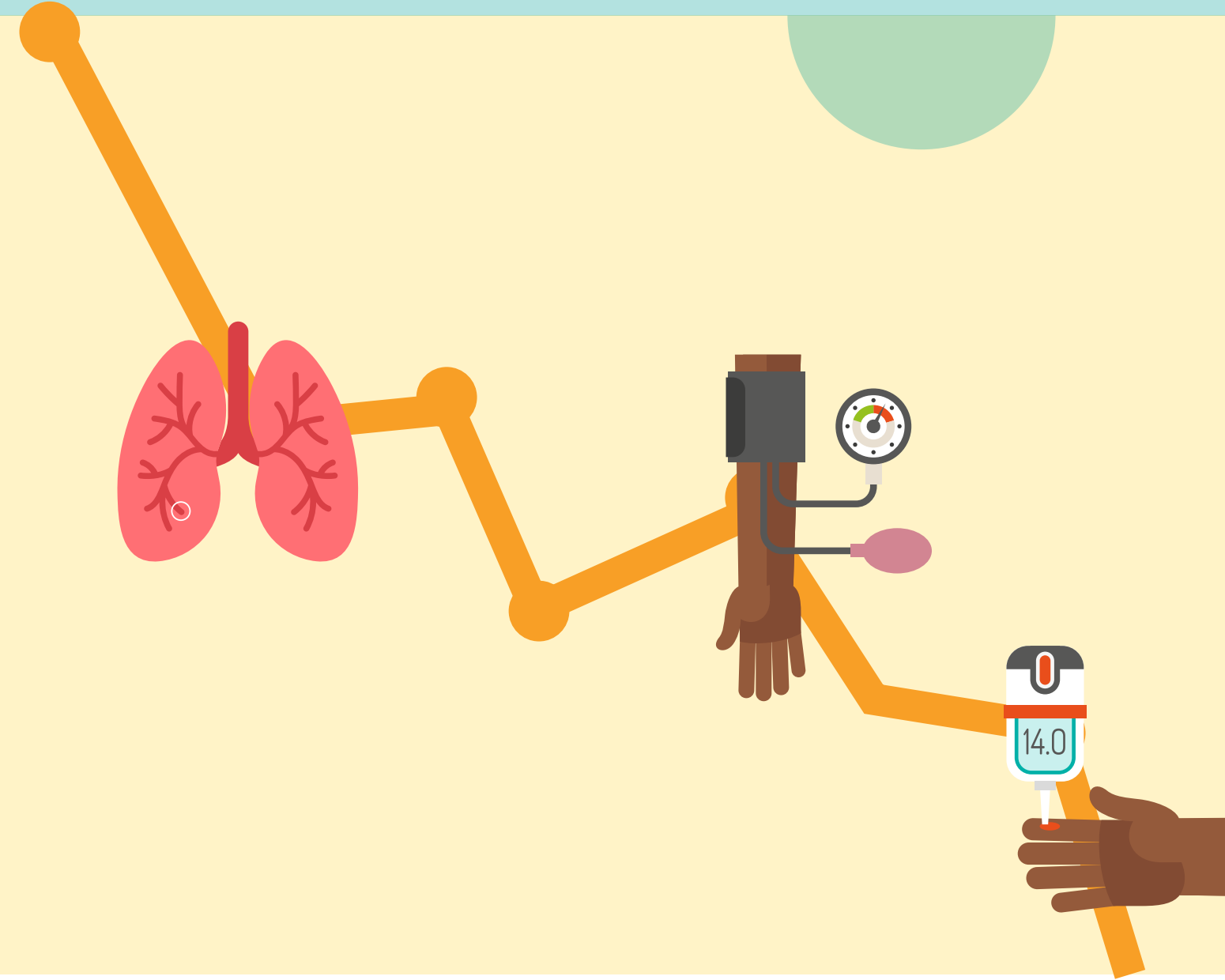
Osteoartritis, una enfermedad que deforma las articulaciones

Soc jaychahp cáncer

Muchos tipos de cáncer

Te ta stojol lom juhp'el yu'un bic'tal ach'ix queremetic, te bic'tal ach'ix querem wocol ya xbah yich'ic ic', ya stahic bayel wocolil yu'un waqu'el baquelil ma'uc teme ya xmoh yip sch'ich'elic ehuc, soc ya xhu' ya x'a'botic chamel ta yo'tanic, ya xhachbotic chi'uben ch'ich' soc ya stahic wocolic ta sjol yo'tanic.

En el caso de la obesidad infantil, los niños sufren dificultades para respirar, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, son más propensos a enfermedades cardiovasculares, principios de diabetes y problemas psicológicos.



Ay cha'chahp sbehlal bin ut'il ya yich' maquel ha'i jelaw soc lom juhp'el ini:

Hay dos formas de prevenir el sobrepeso y la obesidad:

Te smac'linel jbahtic ta lec

La buena alimentación



Stijel, sniquel jbahtic (jbaqu'etaltic)

Actividad física

