



La Red Integrada de Salud Cajabamba unida contra el sobrepeso y la obesidad

Ayúdanos a prevenir estas enfermedades

Por: Oficina de Comunicaciones

La **#RedIntegradaDeSaludCajabamba** dentro de sus planes de mejora, realiza varias acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad:

- **Campañas de sensibilización:** en colegios, comunidades y centros de salud sobre alimentación saludable y actividad física.
- **Tamizajes nutricionales:** en niños, adolescentes y adultos para detectar casos de sobrepeso y obesidad tempranamente.
- **Promoción de la actividad física:** a través de ferias de salud, caminatas comunitarias y talleres.
- **Capacitación a docentes y padres de familia:** sobre loncheras saludables y prevención de enfermedades no transmisibles.
- **Coordinación con gobiernos locales:** para mejorar entornos saludables, como parques y mercados saludables.

¿Qué provoca el sobrepeso y la obesidad?

Las causas del sobrepeso y la obesidad son múltiples, pero la principal es un *desequilibrio energético*, es decir:

- **Consumo excesivo de calorías:** especialmente alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares y sal.
- **Falta de actividad física:** el estilo de vida sedentario, el uso de transporte motorizado y trabajos de oficina reducen el gasto calórico.
- **Factores sociales y ambientales:** como la urbanización, la falta de espacios para hacer ejercicio, y la publicidad de comida poco saludable.
- **Factores genéticos y metabólicos:** también pueden influir, aunque en menor medida.
- **Falta de educación nutricional:** muchas personas no tienen acceso a información clara sobre alimentación saludable.



Nota de Prensa N° 46



Fecha de Publicación: 04/11/2025 03:33 p.m.

redsaludcajabamba.gob.pe/portal/noticias/det/11242

Estas acciones están alineadas con las estrategias de la Dirección Regional de Salud Cajamarca para combatir enfermedades no transmisibles y mejorar la calidad de vida de la población.

[#GobiernoRegionalCajamarca](#)

[#DiresaCajamarca](#)

[#RedIntegradaDeSaludCajabamba](#)