

Busca incorporar verduras y frutas  
en todas las comidas,  
ayuda a sentirnos bien y a  
**MANTENER UN PESO ADECUADO.**



World  
Obesity  
Day 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**Evita o limita los refrescos,  
jugos artificiales y aguas saborizadas.  
Y no olvidar: el consumo de bebidas  
alcohólicas también agrega calorías.**



**World  
Obesity  
Day** 4 March  
2022

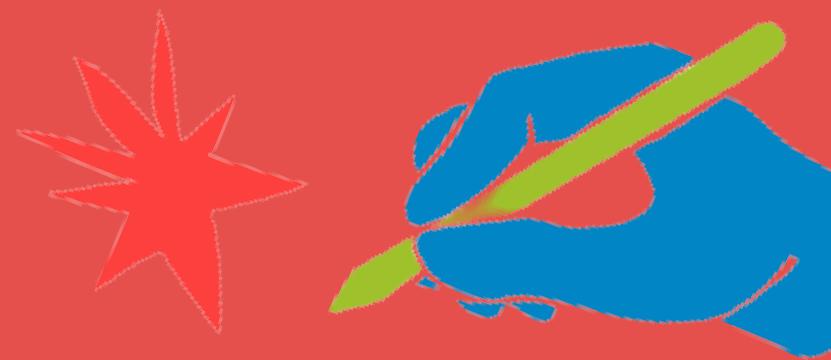
**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**Cocinar los propios alimentos es bueno,  
y si es en equipo mejor.**

**Permite una mejor planificación y  
distribución de las comidas, y conocer,  
elegir y controlar los ingredientes.**



**World  
Obesity  
Day** 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**Evita la compra y consumo de productos con exceso de grasas, azúcar y sodio. Evita los octógonos negros en los envases de los productos.**



**World  
Obesity  
Day** 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

**El sedentarismo, la inactividad física y la obesidad representan una verdadera pandemia a nivel mundial.**



**World  
Obesity  
Day** 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

Es un problema de salud pública  
global que afecta a adultos  
y también a los niños y  
adolescentes.



World  
Obesity  
Day 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

**La obesidad además de ser una enfermedad, incrementa el riesgo de desarrollo de otras enfermedades crónicas.**

**En particular las cardiovasculares y las metabólicas.**



**World  
Obesity  
Day** 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

La Actividad Física (AF) representa una herramienta válida para prevenir y atenuar los efectos de la obesidad.



¡ACTIVATE POR TU SALUD!



World  
Obesity  
Day 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

**Reducir el tiempo sedentario  
aumenta el efecto  
protector de la AF.**



**¡ACTIVATE POR TU SALUD!**



**World  
Obesity  
Day** 4 March  
2022

**TODOS  
NECESITAMOS  
ACTUAR**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**