

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