



4 MARZO

DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD

Es un factor de riesgo para el
DESARROLLO DE ENFERMEDADES:

ADULTOS

- Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico
- Dislipidemias
- Algunos tipos de cáncer

NIÑAS Y NIÑOS

- Muerte prematura
- Discapacidades en la edad adulta
- Dificultad respiratoria
- Mayor riesgo de fracturas
- Hipertensión
- Resistencia a la insulina

LA FRECUENCIA DE OBESIDAD EN MÉXICO



ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

- Haga ejercicio al menos 3 veces por semana.
- Lleve una dieta balanceada con frutas y verduras.
- Reduzca el consumo de azúcares, harinas refinadas y embutidos.
- Prefiera agua natural sobre bebidas azucaradas.
- Acuda al nutriólogo dos veces al año.
- Si tiene obesidad, busque apoyo médico.
- Duerma bien y controle el estrés.



**¡PREVENIR Y CONTROLAR LA OBESIDAD
ESTÁ EN MANOS DE TODOS!**



H. AYUNTAMIENTO MUNICIPAL
IGUALA
DE LA INDEPENDENCIA
CUNA DE LA BANDERA NACIONAL, GRO.
2024 - 2027



GOBIERNO
HUMANO Y SOLIDARIO
— 2024 - 2027 —

Claves para una **VIDA** **SALUDABLE**

EJERCICIO

- Regula el peso ideal.
- Controla el estrés y la ansiedad.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece los músculos



NUTRICIÓN

- Incluye frutas y verduras en cada comida.
- Controla las porciones.
- Toma 2 litros de agua al día.
- Realiza 3 comidas al día

