

Toma en cuenta que tener salud no sólo es no estar enfermo, sino también son los cuidados para prevenir enfermedades, como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física

Por un estilo de vida saludable y para prevenir enfermedades acude a tu unidad de salud

La importancia de mantenerte saludable, está en prevenir el sobrepeso y la obesidad



Si quieres verte y sentirte bien, acude a tu unidad de salud más cercana y recuerda que en el prevenir está el bienestar de tu salud ¡Sé feliz!

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

 salud.gob.mx

 censia.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD


SEGURO POPULAR
COSEGUROS NACIONALES DE SALUD


CENSIA


Promoción de Salud



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

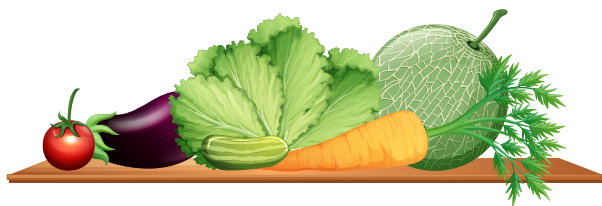
SECRETARÍA
DE SALUD

SERVICIOS DE
SALUD PÚBLICA

Tú como cualquier otra chava o chavo que se preocupa por su salud y quiere prevenir el sobrepeso y obesidad, haz cambios en tu alimentación y estilo de vida, estos problemas de salud son prevenibles

¿Cómo prevenirlo?

Platica con tu familia de los **beneficios que tiene una alimentación correcta**; prepara con ellos verduras y frutas frescas a su gusto, inspírate en crear una nueva receta



Bájale a los refrescos, jugos embotellados y todos los productos con alto contenido de azúcar, sustituyelos por agua natural o de frutas sin azúcar

Actívale por lo menos de 30 a 60 minutos diarios, baila, brinca, saca al perro a correr, o culaquier otra actividad itú decides!

Estas son algunas de las enfermedades ocasionadas por sobrepeso y obesidad

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Distintos tipos de cáncer
- Infertilidad
- Daño en el hígado
- Problemas de columna, rodillas, cadera y tobillos
- Trastornos del sueño

Evítalas lleva una alimentación correcta, consulta el plato del bien comer

- Incluye un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día
- Considera tres comidas principales y dos refrigerios
- Intercambia los alimentos de cada grupo
- Los tres grupos son importantes, ninguno debe privilegiarse sobre los demás

