



DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD

4 Marzo



Más de 1,000 millones de personas en el mundo tienen obesidad (OMS, 2022).

La obesidad infantil ha aumentado 10 veces en los últimos 40 años.

 Tips para Mejorar Hábitos de Vida Saludable:

 Alimentación Saludable:

-  Aumenta el consumo de frutas, verduras y fibra.
-  Prefiere proteínas magras (pollo, pescado, legumbres).
-  Reduce el consumo de azúcares, harinas refinadas y ultraprocesados.
-  Hidratación permanente: bebe al menos 2 litros de agua al día.
-  Modera el consumo de sal y grasas saturadas.

 Actividad Física:

Realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día.



Opta por actividades que disfrutes: caminar, bailar, nadar, yoga.



Evita el sedentarismo: levántate y muévete cada cierto tiempo.



“Pequeños cambios, grandes resultados”

