

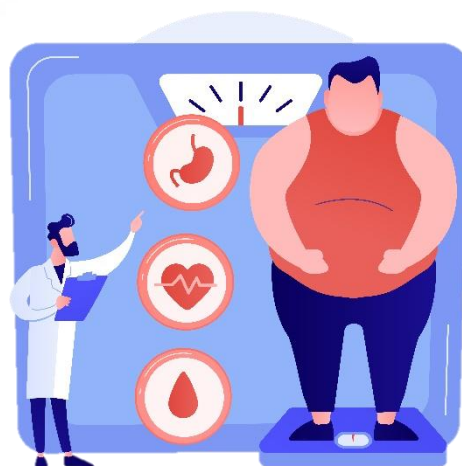


Día Mundial de la Obesidad

4 de marzo de 2026

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud. No se trata únicamente de un tema estético, sino de un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades como:

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus tipo 2
- Enfermedad cardiovascular
- Algunos tipos de cáncer
- Problemas articulares y respiratorios



Actualmente, la obesidad es considerada un problema de salud pública a nivel mundial debido a su creciente prevalencia y su impacto en la calidad de vida.

¿Cómo se identifica?

Una de las herramientas más utilizadas es el Índice de Masa Corporal (IMC):

- $IMC \geq 25$: Sobrepeso
- $IMC \geq 30$: Obesidad



Estar Activo para tener un peso Saludable



¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor?

La mejor inversión para la salud de las personas inactivas es que comiencen a moverse.

EMPEZANDO

Si te preocupa estar fuera de forma o cansarte fácilmente, comienza con solo unos minutos de actividad.

¿Qué tal 10-15 minutos en la mañana y la tarde?

Aumenta gradualmente el tiempo de actividad a medida que tu cuerpo se adapta.



TIPS Nutricionales



Aplica el "Plato Saludable":

- ✓ Llena la mitad de tu plato con verduras y hortalizas de diferentes colores.
- ✓ Prefiere agua en lugar de bebidas azucaradas.
- ✓ Incluye proteína en cada comida como huevo, leguminosas (frijol, lenteja), carnes blancas o pescados.
- ✓ Consume fruta entera.
- ✓ Reduce el consumo de sal y fritos.

¡Tu salud
empieza
con tus
elecciones!





Para saber cuál es tu peso corporal y confirmar si estás dentro del índice normal, te invitamos a tu dispensario asiste y pregunta por la consulta de valoración integral, para que conozcas cómo está tu cuerpo en este momento.



Bajar de peso para la mayoría de las personas suele ser difícil y un tanto frustrante, pero existen programas para la pérdida de peso que requieren cambios en tus hábitos alimentarios y un aumento de la actividad física.

