

Prevení el sobrepeso y la obesidad Cuidate Es hoy



Todo el Uruguay
comprometido para una
población con menos
enfermedades no
transmisibles.



PRESIDENCIA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Ministerio
de SALUD

#venceralasENT



Por más información:
www.msp.gub.uy

¿Sabías que mantener un peso adecuado es la mejor manera de prevenir la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer?

Cuando se consumen más calorías que las que se gastan se deposita grasa en el cuerpo y se aumenta de peso. El exceso de grasa corporal predispone al infarto, al ataque cerebrovascular, a la diabetes, a la osteoartritis y al cáncer.

En el país ha habido un fuerte aumento del sobrepeso y la obesidad por los cambios en la forma de comer y de movernos. Dos de cada tres uruguayos están en riesgo de sufrir graves consecuencias debido a su sobrepeso u obesidad y complicaciones derivadas de

Cada 10 uruguayos de 25 y 64 años:

4 presentan sobrepeso y 3 obesidad por una alimentación inadecuada, el sedentarismo y la escasa actividad física.

El sobrepeso y la obesidad afectan a edades cada vez más tempranas. Los niños obesos sufren dificultades respiratorias, efectos psicológicos, hipertensión arterial e incluso diabetes tipo 2. Y tienen más probabilidad de sufrir de obesidad y discapacidad en la edad adulta.

¿Sabías que la circunferencia de tu cintura puede indicar que tenés riesgo cardiovascular?

Cuando la grasa de tu cuerpo se acumula alrededor de tu cintura (grasa abdominal),

aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, hipertensión, LDL (colesterol malo) elevado, HDL (colesterol bueno) bajo, y triglicéridos elevados.

¿Cómo mantener un peso adecuado?

- Desayuná y no te saltees ninguna de las cuatro comidas habituales
- Evitá el “picoteo” de galletas, galletitas, alfajores, snacks. Cuando sientas hambre, preferí comer una fruta.
- Tomá mucha agua y evitá los refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas.
- Cociná y optá por comida casera preparada con alimentos naturales.
- Aumentá el consumo de frutas, verduras, legumbres, lácteos descremados y sin azúcar, carnes sin grasa, pescados, cereales integrales y frutos secos. Incrementar estos alimentos en tus comidas favoritas te ayudará a mantener el peso.

PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE LO MEJOR ES COMER LO MÁS SANO POSIBLE Y HACER EJERCICIO FÍSICO PARA GASTAR CALORÍAS Y EVITAR QUE LAS GRASAS SE DEPOSITEN EN TU CUERPO.

Cuidate. Es hoy.

