

DURANTE ESTE CONFINAMIENTO, ADEMÁS DE QUEDARTE EN



¡Quédate en tu talla!



El sobrepeso y la obesidad afectan tu salud



CONSUME UNA TAZA DE VERDURAS AL DÍA

Ya que por su contenido de fibra nos ayuda a regular los niveles de azúcar y grasa en sangre y mantener saludable a nuestro intestino.

EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADAS

Pues están ligados al aumento de niveles de grasa y azúcar en sangre, suelen desplazar a alimentos con nutrimentos de mejor calidad en la dieta y están asociados con un consumo excesivo de energía, lo que contribuye a ganar peso.



light vs

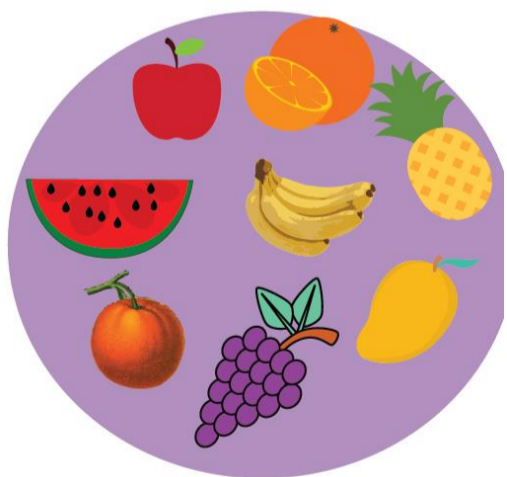
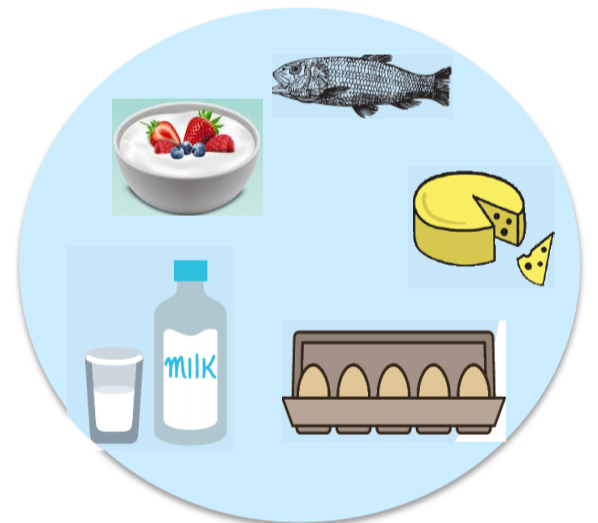


NO ABUSES DE LOS PRODUCTOS LIGHT O DE "DIETA"

Ya sean bajos en grasa, azúcar, sodio o en energía (calorías), no son de consumo libre, no todos son adecuados para tu salud y podrías exceder el consumo de otros alimentos.

PROCURA CONSUMIR AL MENOS 3 VECES POR SEMANA

Huevo, leche, yogur natural, queso (evita los altos en grasa) y pescado. Además de proteínas, contienen vitamina D que ayuda a prevenir enfermedades respiratorias.

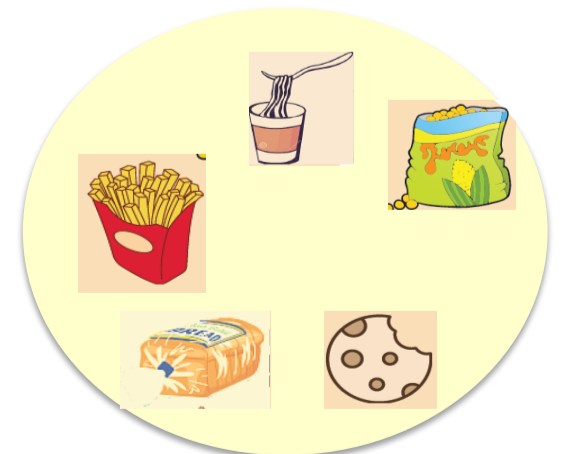


COME UNA FRUTA AL DÍA

Son fuente importante de vitaminas (antioxidantes) y minerales, algunas nos proporcionan fibra. Elige fruta de temporada, es más económico y es una buena golosina.

EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

éstos, son presentados como listos para comer, por ejemplo: sopas enlatadas o deshidratadas o "instantáneas", cereales de desayuno, papas fritas, "alimentos listos para ser calentados", etc. Ya que su contenido nutricional no es balanceado y son altos en calorías que no ayudan a tu salud.



Fuentes: www.paho.org / - Int J Clin Pract. 2016; 70 (10): 791-805. / Health Technology Assessment. 2019; 23 (2) / - Circulation. 2018; 138:1-15.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional de Rehabilitación**  
Luis Guillermo Ibarra Ibarra