

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LA OBESIDAD?

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



Durante el día, privilegia el consumo de frutas y verduras por sobre otros alimentos en todas tus comidas. Usa como referencia “el plato saludable”.



Mantén un estilo de vida activo, realizando actividad física al menos 30 minutos al día.



Toma entre 6 y 8 vasos de agua al día.



Evita el consumo de bebidas alcohólicas.



Intenta consumir colaciones saludables. Prefiere frutas y frutos secos.



Evita alimentos altos en grasas saturadas, calorías, sodio y azúcares (alimentos con sellos), así como bebidas y jugos altos en azúcar y que no sean naturales.

PLATO SALUDABLE



Usa aceites saludables (oliva, canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa.



Bebe agua, té o café (con poca o nada de azúcar). Limita los jugos y bebidas azucaradas.



Limita la leche y sus derivados a 1 o 2 porciones al día.

Cuantas más verduras y mayor variedad mejor. Las papas y papas fritas no cuentan

Muchas frutas y de todos los colores.



Consume cereales (granos) integrales variados: pan integral, pasta integral y arroz

Prefiere pescados, carnes blancas, legumbres (porotos, garbanzos, lentejas) y frutos secos. Limite las carnes rojas y embutidos.