

## REDUCCIÓN DEL PESO

**El sobrepeso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.**

### ¿Qué efectos tiene la reducción de peso?

El solo hecho de bajar de peso reduce el riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares (Infarto de miocardio, Angina de pecho, hipertensión arterial,...), disminuye la posibilidad de padecer diabetes, alteraciones circulatorias, digestivas, baja los niveles de ansiedad, estrés y depresión, aumenta la calidad de vida.

### Consejos para disminuir de peso:

Controla lo que comes: Escoge productos frescos y cocina a la plancha, en horno,...Consume fruta y verdura y alimentos integrales. Infórmate de las grasas y calorías que contienen los alimentos leyendo las etiquetas.

Toma raciones moderadas, no te saltes el desayuno, reparte la comida en 4-5 veces a lo largo del día. Come despacio y no comas entre horas.

Bebe 6-8 vasos diarios de agua. Limita las bebidas azucaradas y el alcohol.

Aumenta la actividad física para mejorar tu estado de salud. Practica actividades que te gusten: caminar, bailar,...



### En el trabajo:

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) un 20% de los empleados pueden elevar su productividad siguiendo una alimentación saludable que te ayudará a:

- Mantener un bienestar mental y físico
- Trabajar mejor
- Consigue elevar el rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes
- Reduce el absentismo laboral por enfermedades relacionadas con una alimentación poco saludable.

### Calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC)

El sobrepeso y la obesidad se miden a través del IMC (Índice de Masa Corporal)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

IMC normal = 18.5 - 24.9

IMC sobrepeso = 25 - 29.9

IMC obesidad = >30

© OTP Oficina Técnica de Prevención, s.l.

*"Nuestro compromiso, tu salud"*