

# Obesidad y Sobrepeso ¿Cómo combatirlo?

La obesidad es una **enfermedad crónica, progresiva**, que se debe a una **acumulación de grasa** en el cuerpo que puede ser **perjudicial para la salud**. 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.



**Escoge productos frescos y cocina a la plancha, en horno...**



**Consume fruta y verdura y alimentos integrales.**



**Lee las etiquetas de los alimentos para saber sus grasas y calorías.**



**Come 5 veces al día, no te saltes el desayuno. No comas entre horas.**



**Come despacio y toma raciones moderadas.**



**Bebe 6-8 vasos diarios de agua.**



**Limita las bebidas azucaradas y el alcohol.**



**Aumenta tu actividad física para mejorar tu estado de salud.**

Promoción de la Salud

