

Por 5to año consecutivo se realiza la campaña nacional 100.000 corazones para un cambio saludable, gracias al esfuerzo y compromiso conjunto del Ministerio de Salud de la Nación, la Federación Argentina de Cardiología (FAC) y la Fundación Bioquímica Argentina (FBA), así como de muchas organizaciones sociales que se sumaron a la misma. Este año la campaña propone sumar fuerzas para luchar contra la obesidad, una enfermedad que afecta cada vez a más personas en todo el mundo.

¿Por qué la lucha contra la obesidad NOS INVOLUCRA A TODOS?

Comemos demasiados alimentos con grasas y azúcares, y pobres en vitaminas, minerales y fibras. A la MALA ALIMENTACIÓN se suma otro problema que es la ESCASA ACTIVIDAD FÍSICA. Este estilo de vida de la mayoría de los argentinos es PELIGROSO PARA LA SALUD. Por eso decimos que LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO NOS INVOLUCRA A TODOS



FUNDACION
BIOQUIMICA
ARGENTINA



FEDERACION ARGENTINA DE CARDIOLOGIA



ARGENTINA
Con vos, siempre.



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Auspician



Organización
Panamericana
de la Salud



SECRETARIA DE DEPORTE
PRESIDENCIA DE LA NACION



RAAF
Red Argentina
de Actividad Física

www.msal.gov.ar/argentina_saludable
www.cienmilcorazones.com.ar
argentinasaludable@msal.gov.ar

LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD NOS INVOLUCRA A TODOS

Campaña nacional 100.000 corazones
para un cambio saludable



Prevení el sobrepeso y la obesidad con alimentación saludable y una vida activa



COMER EN FORMA MODERADA Y SALUDABLE REGULA TU PESO Y PROTEGE TU SALUD

Proponete comer sano:

- La mitad del plato de comida que sean verduras de diferentes colores.
- Date el gusto con una fruta cada vez que te den ganas de algo dulce.
- Preferí alimentos con bajo contenido en grasas y evita repetir porciones.
- Tomá al menos 2 litros de agua por día.
- Proponé porciones pequeñas y menú saludable en tu casa y locales de comida.
- Pedile a tu panadero amigo que el pan tenga menos sal.



SUMAR 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS TE MANTIENE ACTIVO Y 60 MINUTOS MEJORAN TU PESO.



Movete cada vez que puedas:

- Usá las escaleras en lugar del ascensor. Subí o bajá al menos un piso.
- Bajá antes del colectivo para caminar algunas cuadras.
- Salí a caminar por el barrio, bailá, jugá con los chicos.
- Proponé más horas de actividad física en la escuela de tus hijos. Acostumbralos a una vida activa.
- Hacé pausas activas en tu trabajo: caminá por el edificio, estirá los músculos, mejorá tu postura.
- Solicitá a tu municipio que habilite lugares seguros para caminar, pistas de salud y ciclovías.

SI FUMÁS, DEJALO. EL TABACO NO PREVIENE LA OBESIDAD. AMBOS SON FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.



**DEFENDÉ TU DERECHO A RESPIRAR AIRE PURO.
PARA DEJAR DE FUMAR LLAMÁ A LA LÍNEA GRATUITA
0800 222 1002**

Una vida saludable puede construirse con decisiones individuales y de la comunidad. Si entre todos luchamos contra la obesidad, un peso saludable ¡es posible!