

Hoy es un buen día para empezar a cuidarte!

Alimentación saludable

- Porciones más chicas.
- No saltar comidas.
- La mitad del plato que sean verduras de diferentes colores (crudas o cocidas).
- 2 a 3 frutas diarias.
- Reducir o evitar alimentos altos en grasas, azúcares o sal (golosinas, embutidos, snacks, etc.).
- Evitar bebidas o infusiones con azúcar.
- Beber al menos 2 litros de agua por día.

Vida Activa

- Sumar al menos 30 minutos de actividad física diaria te mantiene activo y 60 minutos mejoran tu peso.
- Podés salir a caminar, hacer las compras, bailar, pasear al perro, jugar con los chicos, usar las escaleras y cualquier otra actividad que sume minutos de vida activa.

Sin tabaco

- Dejar de fumar disminuye el riesgo de padecer graves enfermedades.
- Llamá gratis al 0800 999 3040 para dejar de fumar.

Organizan:



Auspician:



Para más información:

www.msal.gov.ar/argentina-saludable
www.cienmilcorazones.com.ar
argentinasaludable@msal.gov.ar

Prevení la obesidad
Sumá salud



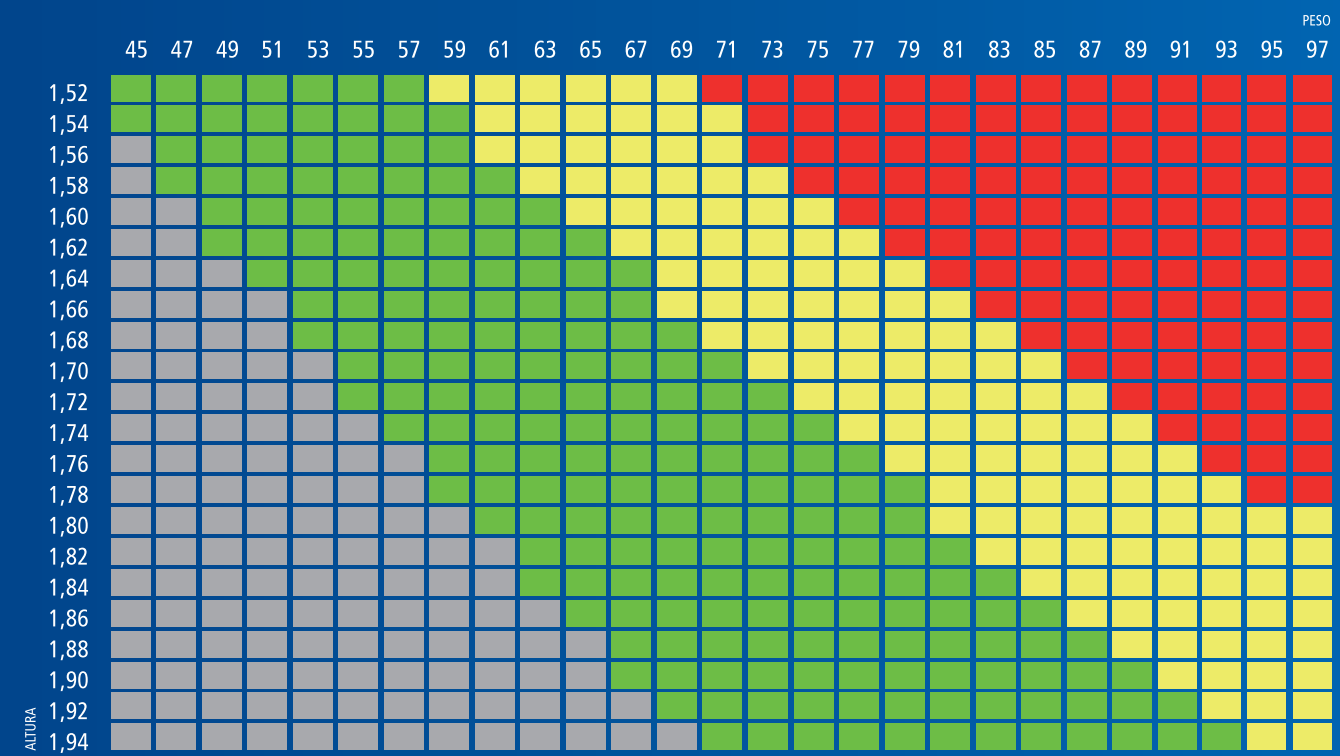
La obesidad junto a otros factores puede producir diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. Conocer tu índice de masa corporal (IMC) permite saber si tu peso es adecuado y saludable.



Tabla de Índice de Masa Corporal

Ubicá en la tabla el casillero donde se cruzan tu peso y altura aproximados. ¿De qué color es?

- Obesidad**
Consultá a tu médico para iniciar un tratamiento.
 - Sobrepeso**
Controlá tu peso con el médico/nutricionista. Levá una vida activa y saludable.
 - Peso normal**
Avanzá con una vida activa y saludable.
- Si el color es gris, tu peso es bajo. Consultá con el médico.



Los resultados son solo orientativos. Te recomendamos consultar a tu médico para una valoración de tu estado nutricional