

ESFORCÉMONOS POR NUESTRA SALUD

BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA

- Mejor capacidad de movilizar y oxidar las grasas.
- Mayor sensibilidad insulínica, es decir, mejora la resistencia insulínica, mejora el perfil lipídico y disminuye la presión arterial.
- También se han visto efectos psicológicos muy positivos a largo plazo.



FORMAS DE AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA.

- Usar escaleras en el trabajo y en la vía pública.
- Caminar hasta otra oficina o lugar de trabajo, en vez de usar el teléfono.
- Estacionarse lejos, buscar formas de aumentar la actividad física como estilo de vida.
- Usar escaleras en el trabajo y en la vía pública.
- Estacionarse lejos de la entrada del mall o el supermercado.
- Bajarse del transporte una parada antes.

¿QUE PODEMOS HACER PARA PREVENIR LA OBESIDAD?

- Elegir alimentos variados de todos los grupos.
- Tomar suficiente agua durante el día.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar.
- Mantener un estilo de vida activo.
- Evitar el consumo de grasas, embutidos, aderezos, etc.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.

