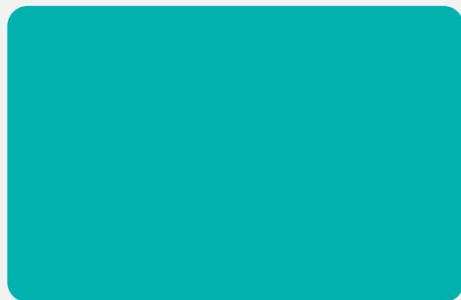


# Obesidad

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



## Factores



### Dieta no saludable

Una dieta con muchas calorías, con mucha comida rápida, bebidas altamente calóricas y con porciones demasiado grandes.

### Calorías líquidas

Las personas pueden beber muchas calorías sin sentirse satisfechas, especialmente las calorías provenientes del alcohol. Otras bebidas altas en calorías, como los refrescos azucarados, pueden contribuir a un aumento significativo de peso.

### inactividad

Si tienes un estilo de vida sedentario, es muy fácil que todos los días ingieras más calorías de las que quemas cuando haces ejercicio y realizas actividades cotidianas normales.



### *Come sano*

alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales

### *Ejercitate*

Debes realizar de 150 a 300 minutos de actividad física

- Correr
- Caminar
- Nadar
- trotar

### *Checate*

Ve al medico dos veces al mes para checar las condiciones en la que debes estar

- Pesarse
- Medirse