



**Nombre del alumno: Russell Manuel
Alejandro Villarreal**

**Nombre del docente: Dr. Miguel Abelardo
Ortega Sánchez**

Tema: Cartel Preventivo “Obesidad”

Materia: Crecimiento y desarrollo biológico

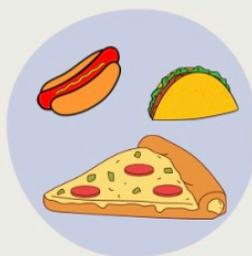
Grupo: B

OBESIDAD

¿CÓMO PREVENIRLA?



Elegir Alimentos variados de todos los grupos



Evitar el consumo de grasas



Restringir los alimentos con alto contenido de azúcares



Mantener un estilo de vida activo



Tomar suficiente agua potable



Evitar ayunos prolongados y realizar 3 comidas principales

Fuente de información: Sociedad Española De Endocrinología |
<https://www.seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf> | 18 de Noviembre 2021