

**¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?**  
El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



**¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?**

- Las enfermedades
- La diabetes
- Los trastornos del aparato locomotor
- Algunos cánceres

**¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?**

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico.
- Un descenso en la actividad física.

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes

**¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?**

