

La pandemia de la Covid-19

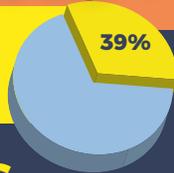
reestructuró la dinámica social y familiar.

Propició mayor tiempo frente a dispositivos electrónicos como: televisión, teléfono móvil y computadora.



Aumentó los hábitos sedentarios y el riesgos de sobrepeso, obesidad, ansiedad y depresión.

El 39% de las personas adultas a nivel mundial de 18 años o más, tenían sobrepeso y el 13% eran obesas.*



441 MILLONES

de niñas y niños menores de 5 años en el mundo, sufren sobrepeso y obesidad. **340 millones** de niñas, niños y adolescentes entre 5 y 19 años, se encuentran en la misma situación.

Según la Unicef, en México:



1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años padece sobrepeso y obesidad.



1 de cada 3 niñas, niños y adolescentes entre 5 y 19 años viven con sobrepeso y obesidad.

En nuestro país, el 75 % de la población de 20 años y más padece sobrepeso y obesidad.

FACTORES DE RIESGO

¿Qué causa la obesidad?



Sedentarismo



Estrés



Malos hábitos (fumar o beber)



Mala alimentación



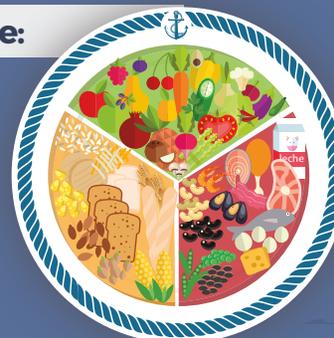
Depresión



La alimentación saludable y el ejercicio, son la clave contra la obesidad.

Aumenta el consumo de:

- Frutas
- Verduras
- Legumbres
- Cereales integrales
- Frutos secos
- Agua natural



Realiza actividad física,
Preferentemente al aire libre.

Personas jóvenes y adultos jóvenes
60 minutos diarios.

Personas mayores

Acumula mínimo 150 minutos semanales, distribuye tu tiempo, según tus necesidades.



OBEESIDAD Y COVID-19

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

No es sólo un problema estético, es un problema de salud que aumenta el riesgo de enfermedades como: diabetes, presión arterial alta, algunos tipos de cáncer y padecimientos cardíacos.

¿Cómo prevenirla?

Disminuye el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares.





**PARA MÁS
INFORMACIÓN
HAZ CLIC EN
EL ENLACE**

**O
B
E
S
I
D
A
D**

Y COVID-19

