

## Recomendaciones

- ▶ Asegúrese de aplicar los 7 consejos del Trompo de los Alimentos para Vivir Bien (vea folleto del trompo).
- ▶ Consuma diariamente leche y/o productos lácteos bajos en grasa, como yogurt descremado y quesos blancos (requesón, ricota, palmito y otros).
- ▶ Prefiera preparar alimentos asados, horneados, guisados, a la plancha, a la parrilla y al vapor en lugar de frituras. Retire la grasa visible y la piel de las carnes y aves antes de cocinarlas.
- ▶ Utilice aceite (oliva, canola, soya) en cantidades moderadas para aderezar.
- ▶ Evite el consumo de comida chatarra, refrescos, enlatados, embutidos, chucherías, etc.
- ▶ Modere el consumo de sal y disminuya el consumo de azúcar. El postre ideal es una fruta.
- ▶ Realice ejercicio físico o caminata durante 30 minutos, al menos 3 días a la semana.
- ▶ Aumente el consumo de frutas criollas y verduras, se recomiendan 5 raciones al día.
- ▶ Aumente el consumo de los cereales integrales y de fibra.
- ▶ Evite el consumo de saborizantes (cubitos, sazonado, adobo, sopas de sobre, salsa de soya, salsa inglesa)
- ▶ Evite fumar y el consumir bebidas alcohólicas



### Desayuno:



### Merienda:



### Almuerzo:



### Cena:



Para mayor información visite nuestra página web:  
[www.inn.gob.ve](http://www.inn.gob.ve)



# Sobrepeso y Obesidad

Una carga pesada para tu vida...

G 20000438-0

## ¿Qué es la Sobrepeso y Obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>). Por ejemplo:

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2} \quad IMC = \frac{60\text{Kg}}{1,65\text{m}^2} = 22,03$$

IMC  $\geq$  25 = sobrepeso      IMC  $\geq$  30 = obesidad

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para padecer de otras enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles tales como: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, síndrome metabólico, problemas renales y hepáticos.

## Causas del Sobrepeso y Obesidad

- ▶ Aumento del consumo de alimentos ricos en grasas, sal y azúcares.
- ▶ Utilización temprana de alimentos y fórmulas lácteas antes de los 6 meses de edad.
- ▶ Ingesta excesiva de bebidas alcohólicas, cerveza, vino, ron, entre otros.
- ▶ Ingesta de bebidas gaseosas y comidas chatarra.
- ▶ Disminución de la actividad física y aumento del sedentarismo.
- ▶ Aparición de enfermedades como: hipotiroidismo, diabetes tipo I y II, hiperinsulinismo o resistencia a la insulina.



## Consecuencias del Sobrepeso y la Obesidad

- ▶ Aparición de enfermedades cardiovasculares, entre las que se encuentran: hipertensión arterial, infarto al miocardio y accidente cerebrovascular (ACV).
- ▶ Dolor en huesos y articulaciones (tobillos, rodillas, entre otras).
- ▶ Enfermedades relacionadas con la movilidad (hernias discales, escoliosis, entre otras).
- ▶ Algunos tipos de cáncer (útero, mama y colon).
- ▶ Alteraciones hormonales.
- ▶ Cálculos en la vesícula, en el riñón.
- ▶ Diabetes.



Come sano