



### Muévete para incorporar poco a poco actividad física a tu vida

Para combatir una vida sedentaria, lo mejor es practicar de forma regular una actividad física.

Si eres adulto muévete al menos 30 minutos cinco veces a la semana; 60 minutos si eres niño, niña o adolescente.

Si tienes sobrepeso u obesidad, es indispensable consultar a tu médico antes de iniciar cualquier actividad física.

Lo mismo si estás embarazada, tienes más de 60 años o alguna enfermedad.

### ¡SIGUE ESTOS CONSEJOS Y MUÉVETE!

-Camina o utiliza bicicleta cuando recorras distancias cortas.

-Siempre que sea posible, utiliza las escaleras en vez del elevador o las escaleras eléctricas.

-Practica ejercicios de estiramiento y flexión en el lugar de trabajo cuando sea posible.

-Apaga la televisión y sal a la calle a caminar o juega con tus hijos.

### LO BUENO DE PONERSE EN MOVIMIENTO:

-Baja hasta un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.

-Contribuye a prevenir la hipertensión arterial y la aparición de la osteoporosis.

-Disminuye el riesgo de padecer dolores de espalda, muerte prematura o muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

-Fomenta el bienestar psicológico, reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.

-Ayuda a controlar el peso, disminuyendo el riesgo de obesidad.

-Favorece el desarrollo y mantenimiento sano de huesos, músculos y articulaciones.

### RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Frecuencia:	Intensidad:
Tiempo:	Tipo:

Mayores informes en:  
<http://www.masvaleprevenir.gob.mx/>



# Aliméntate Sanamente y Actívate Diariamente

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_





## Chécate constantemente, es el primer paso para mejorar tu salud

Mantener un peso saludable y una circunferencia de cintura adecuada, te ayudará a prevenir el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y enfermedad cardiovascular.

Peso actual: \_\_\_\_\_ kg. Peso Ideal: \_\_\_\_\_ kg.

Estatura: \_\_\_\_\_ mts. Circ. Cintura: \_\_\_\_\_ cm.

IMC: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>.

Clasificación	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Riesgo de comorbilidad en relación al perímetro de cintura aumentado: Hombres > 90cm Mujeres > 80 cm
Bajo Peso	< 18.5	_____
Normal	18.5 a 24.9	Aumentado
Sobrepeso	≥25	Alto
Obesidad	≥30	Muy Alto
Obesidad I	30 a 34.9	Extremadamente alto
Obesidad II	35 a 39.9	
Obesidad III	> 40.00	

Fuente: NOM -043 SSA2-2012



## Mídete en lo que comes, no abuses, bájale a las grasas, azúcar y sal

Grupos de Alimentos		Tamaño de Porciones de Alimentos	Tiempo de comida				
Verduras y frutas	Verduras	½ taza: Calabaza, cebolla, zanahorias, betabel (crudas, cocidas, precocidas o congeladas) Libres en cantidad todas las demás crudas o cocidas.					
	Frutas	2 piezas de granada, guayaba, ciruelas, lima; 1 pieza de chicozapote, durazno, mandarina, manzana, naranja; ½ pieza de pera, tuna, plátano, toronja, mango; ½ taza de piña, zarzamora, fresas, uvas, capulines; 1 taza de papaya, melón, sandía.					
Cereales	Cereales	1 pieza/rebanada de tortilla de maíz, sope, tlacoyo; ½ pieza de bolillo, telera, bollo, medias noches, tortilla de trigo, pan de caja, pan dulce, tamal; ½ taza de pasta, arroz, cereal procesado sin azúcar ; 1/3 taza de avena; 2 cucharadas de harina de maíz, de arroz, de trigo; ½ pieza de papa cocida.					
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	½ taza frijoles cocidos, garbanzo cocido, haba cocida, lenteja cocida.					
	Lácteos	1 taza de leche y yogur descremado o semidescremado; 3 cucharadas soperas de leche en polvo descremada o semidescremada.					
	Alimentos de origen animal	30 g cocidos de pescado, marisco, aves sin piel, res, borrego, cordero, conejo, ternera; 1 pieza de huevo; 30 g ó 2 cucharadas de queso rallado, oaxaca, panela o fresco.					
Grasas y azúcares con moderación	Grasas	1 cucharadita de aceites (aguacate, ajonjolí, maíz, canola, cártamo, oliva, palma, soya, coco, girasol, palma), mayonesa, mantequilla, margarina; 1/3 pieza de aguacate.					
	Azúcares	2 cucharaditas de miel (abeja, caña, maíz, maple), mermelada, azúcar (blanca, mascabada), cocoa en polvo, jalea.					

Fuente: Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana.

**No olvides consumir de 6-8 vasos de agua simple potable todos los días.**