



## CONSEJOS PARA EVITAR SOBREPESO Y OBESIDAD

Una **alimentación adecuada** y **realizar ejercicio** de forma habitual contribuyen a mejorar la calidad de vida. Las principales recomendaciones son:



Consume **PESCADO** al menos tres veces a la semana.



Realiza **ACTIVIDAD FÍSICA**, de forma regular, como manejar bicicleta, caminar, correr, etc.



**AUMENTA EL COMSUMO** de agua, frutas, verduras y frutos secos.



Reduce la ingesta de **SAL, GRASAS**, y si es posible elimine el **AZÚCAR** y **HARINA** de su dieta

Fuente: MINSA