



Boletín SENATI TE CUIDA

Nº 357 | marzo 2024

4 DE MARZO

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD



Tanto el sobrepeso como la obesidad son consideradas enfermedades silenciosas y provocan: **diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, problemas osteoarticulares, infartos cardiacos, problemas cardiovasculares.** Podemos prevenirlos teniendo en cuenta los siguientes consejos:

¿CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO?

Sigue una dieta saludable:



Consume productos vegetales



Ingesta moderada de pescados y lácteos



Bajo consumo de carne



Bebe 1.5 a 2 lt de agua al día y evita el consumo de bebidas alcohólicas



Realiza actividad física



Come de forma consciente y sin distracciones



Duerme por lo menos 8 horas al día



Límite el consumo de sal en su alimentación

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITARLA?



Evite el consumo de grasas, embutidos, aderezos, snacks, etc.



Restringe alimentos con alto contenido de azúcares



Evite fumar

Fuente: EsSalud



Si crees tener obesidad y, especialmente, si te preocupa tu salud relacionado con el peso, por favor comunícate con nuestro Médico Ocupacional: Teléfono: 919 289 622 | Correo: medico.ocupacional@senati.edu.pe