

# ¿Por qué aumentó el sobrepeso y la obesidad?

La comida casera se reemplazó por alimentos y bebidas ultraprocesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal.

5 de cada 10 adultos son sedentarios.

Una mala alimentación nos puede ocasionar enfermedades graves



- Diabetes
- Problemas Cardiovasculares
- Hipertensión
- Cánceres

Incorporar algunos hábitos saludables puede ayudarte mucho:

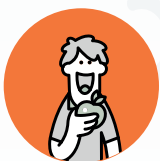
✓ Elegir alimentos preparados en casa, son más nutritivos y saludables.



✓ Limitar el consumo de bebida azucaradas, cargá tú botella con agua segura.



✓ Llevar siempre a mano una fruta.



✓ No agregar sal a las comidas o limitar su consumo.



Una vida activa, un peso saludable y una alimentación variada previenen enfermedades y hacen que te sientas mucho mejor.