

¿Qué le puede ayudar a prevenir la osteoporosis?

- Realizar actividad física
- Consumo regular de alimentos con contenido de vitamina D y calcio, como por ejemplo el brócoli, col, lentejas, frijol y soya
- Bajo consumo de sal
- Evitar fumar y no consumir bebidas alcohólicas en exceso
- Mantener su peso adecuado

La osteoporosis por sí misma no produce síntomas, la consecuencia más grave es la fractura, por lo que se puede prevenir. Si no sabe que está enferma por este padecimiento, es necesario que conteste el siguiente cuestionario, para saber si está en riesgo de tener osteoporosis:

Pregunta	Respuesta	
	Si	No
1. ¿Tiene algún familiar (padre o madre) con antecedente de fractura de cadera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha tenido antecedente de fractura a causa de una simple caída o un golpe después de los 40 años de edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Padece de artritis reumatoide o enfermedad de la tiroidea o enfermedad inflamatoria intestinal crónica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Dejó de menstruar antes de los 45 años de edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Está actualmente en tratamiento con esteroides (como por ejemplo prednisona) desde hace tres meses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Sabe usted si tiene bajo peso?*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Si desconoce que tiene bajo peso y lo sospecha, acuda al **módulo PREVENIMSS** de su **Unidad de Medicina Familiar** de adscripción, para que le realicen la **Atención Preventiva Integrada**.

Si respondió una pregunta de forma positiva, es necesario que acuda con su Médico Familiar, para una evaluación clínica completa.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

II. Nutrición

Alimentación correcta.....	47
Prevención, detección y control de sobrepeso y obesidad.....	55

II. Nutrición

Alimentación correcta

Uno de los principales determinantes de la salud y el bienestar es la alimentación adecuada ya que previene y controla enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, presión alta, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

En esta guía le ayudaremos a seleccionar una alimentación equilibrada que le proporcione todas las sustancias nutritivas que se recomiendan para gozar de una buena salud.

Nutrientes

Son sustancias contenidas en los alimentos que nuestro cuerpo necesita.



Proteínas. Ayudan a formar y reponer músculos, piel, sangre, cabello, además de ser importantes para combatir infecciones. Cada gramo proporciona 4 calorías.

Hidratos de carbono. Son la principal fuente de energía para realizar las actividades diarias como trabajar o estudiar. Cada gramo proporciona 4 calorías.



Grasas. Son una fuente concentrada de energía y forman parte de enzimas y hormonas que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo. Cada gramo aporta 9 calorías.

■ De origen animal:



■ De origen vegetal:



Utilice mínima cantidad de aceite vegetal para cocinar sus alimentos. Limite las grasas animales.

Vitaminas y minerales. Cada una tiene importantes funciones, por lo que todas son indispensables, no aportan kilocalorías. Su principal fuente son las verduras y frutas.

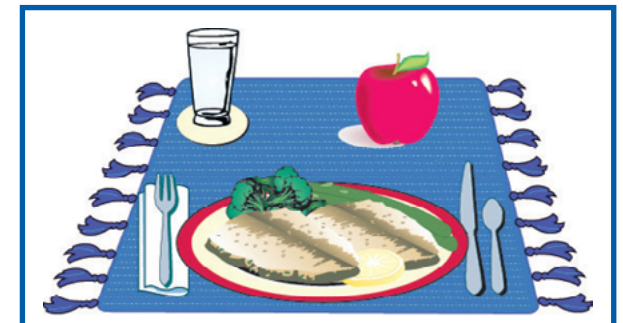


Los alimentos ricos en grasa son los que proporcionan la mayor cantidad de kilocalorías, al igual que las bebidas con alcohol ya que cada gramo de estas últimas aporta siete calorías.

Si usted come más kilocalorías de las que necesita se almacenarán en su cuerpo ocasionando sobrepeso u obesidad. Recuerde que el exceso de grasas y azúcares refinados aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

La cantidad de kilocalorías que necesita depende de la actividad física que realiza, si usted es una persona sedentaria su requerimiento energético es menor que el de un hombre de su misma edad que tenga una actividad física mayor.

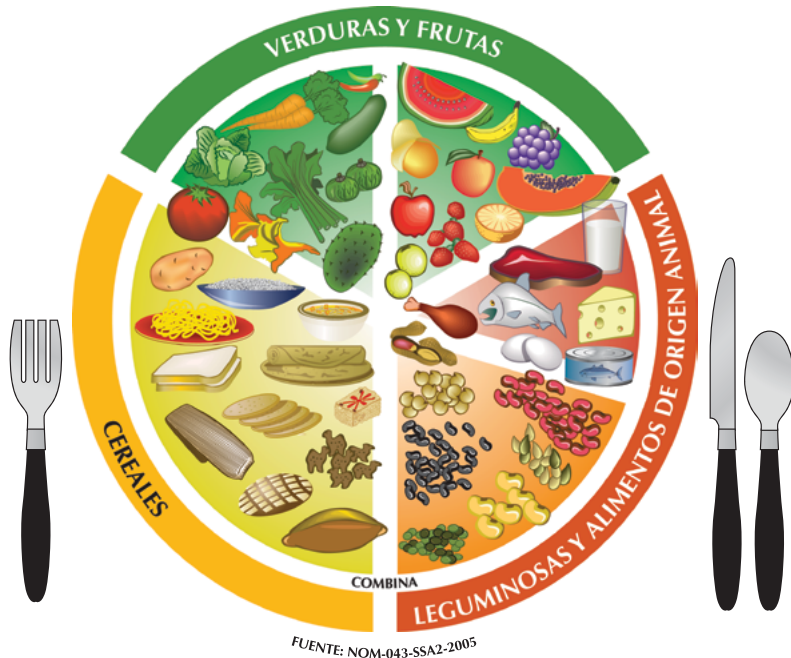
Para tener una alimentación correcta se recomienda tomar como base el **Plato del Bien Comer.**



Plato del Bien Comer

El plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.

El Plato del Bien Comer



Consta de tres grupos de alimentos:

- Verduras y frutas. Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética
- Cereales. Principal fuente de hidratos de carbono
- Leguminosas y Alimentos de Origen Animal. Principal fuente de proteínas

Nota. Las grasas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aprovecha los que contienen los alimentos en su forma natural.

Recomendaciones para una Alimentación Correcta:



- Realice tres comidas completas al día en horarios regulares, cuidando el tamaño de las porciones
- Incorpore al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales del día
- Consuma alimentos naturales ¡No industrializados!
- Consuma verduras y frutas frescas de temporada en cada una de las comidas principales o como refrigerio, de preferencia crudas y con cáscara, dando variedad y color
- Elija cereales de grano entero y sus derivados integrales de preferencia sin azúcar ni grasas adicionadas. Combínelos con leguminosas, lo cual mejora la calidad de sus proteínas
- Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal como pescado, aves (pavo y pollo sin piel) y carne roja magra. Prepárelas asadas, horneadas, cocidas o en salsa
- Tome leche descremada por su menor contenido de grasa saturada
- Prefiera quesos bajos en grasa como tipo panela, requesón o cottage
- Dé diversidad a su alimentación intercambiando alimentos al interior de cada grupo
- Evite el abuso de alimentos como: hamburguesas, pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos, jugos industrializados, entre otros. Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías
- Limite el consumo de grasas y azúcares
- Evite el consumo excesivo de sal, utilice hierbas y especias para darle sabor a sus alimentos
- Beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable
- Prepare sus alimentos y bebidas con higiene, lave sus manos antes de cada comida y evite comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre

Grupos de alimentos y ejemplos de equivalencia por ración		
Grupo de alimento	Ejemplos	Equivalente a una ración
Verduras	Lechuga o germen de alfalfa	3 tazas
	Espinaca o acelga cruda	2 tazas
	Berros, col, flor de calabaza o nopal	1 taza
	Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria	½ taza
	Alcachofa, jitomate bola o pimiento	1 pieza
	Jugo natural de verdura	½ taza
Frutas	Frambuesa, melón, papaya, sandía o uva.	1 taza
	Ciruela, durazno prisco, guayaba o lima	3 piezas
	Durazno amarillo, higo, naranja o tuna	2 piezas
	Mandarina reina, mango manila o manzana	1 pieza
	Mango petacón, plátano tabasco o pera	½ pieza
	Jugo natural de fruta	½ taza
Cereales	Palomitas naturales sin grasa	2 ½ tazas
	Arroz cocido o avena cruda	1/3 taza
	Amaranto tostado	1/4 taza
	Sopa de pasta, elote o cereal sin azúcar	½ taza
	Pan dulce o pan blanco	1/3 pieza
	Papa o tortilla de harina	½ pieza
	Tortillas de maíz o pan de caja	1 pieza
	Galletas Marías	5 piezas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, alubia o garbanzo	½ taza
	Entera, semidescremada o descremada	1 taza de 240ml
Leche	Yogurt natural o leche de soya	1 taza
	Yogurt bajo en grasa	¾ taza
Alimentos de origen animal	Pescado, pollo, pulpa de res o queso	30 gr
	Clara de huevo	2 piezas
	Huevo entero	1 pieza
	Jamón de pechuga de pavo	2 rebanadas delgadas
Grasas	Aceites en general, mantequilla o crema	1 cucharadita cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo, mermelada o cajeta	1 cucharada sopera

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª edición

Ejemplos de Alimentación Correcta para hombres con actividad física moderada (1800 kilocalorías)

Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2
Desayuno	Café con leche descremada, 1 taza Pollo en salsa roja con nopalitos, 1 pieza mediana Fruta fresca de temporada, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Leche descremada, 1 taza Sándwich con jamón de pavo y queso panela, aguacate, jitomate y germinado Fruta fresca, 1 pieza
Refrigerio matutino	Fruta fresca, 1 pieza	Zanahoria rallada con limón y una pizca de sal Fruta fresca, 1 pieza
Comida	Sopa poblana ,1 tazoncito Enchiladas verdes con pollo, 4 piezas con 1 cucharadita de crema Ensalada de lechuga Frijoles caldosos, ½ tazoncito Fruta fresca, 1 pieza	Sopa de fideo, 1 tazoncito Bistec a la Mexicana, 1 pieza mediana Ensalada de nopales Frijoles caldosos, ½ tazoncito Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas
Refrigerio vespertino	Fruta fresca, 1 pieza	Palomitas naturales, 2 ½ tazas
Cena	Yogurt natural con amaranto, 1 taza Salpicón de pollo con aguacate, 1 platito Salsa Mexicana Tostada horneada, 1 pieza Fruta fresca, 1 pieza	Café o té, al gusto Coctel de fruta con yogurt natural, 1 platito Aguacate relleno de ensalada de atún, ½ pieza Galletas saladas, 4 piezas Salsa, al gusto



Actividad física moderada. Pasar poco tiempo sentada, combinar actividades de trabajo o labores domésticas con ejercicio físico, jardinería, andar en bicicleta.

Prepare sus propios menús saludables, con base en el **Plato del Bien Comer**, utilizando alimentos propios de la región.

Es recomendable incluir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos; hierro y ácido fólico para prevenir anemia; y vitamina C para mejorar las defensas y la absorción de hierro.

Calcio	Ácido fólico	Hierro	Vitamina C
Charal seco	Lenteja	*Hígado	Guayaba
Leche	Haba	Pulpa de res	Chile poblano
Yoghurt	Frijol	Lenteja	Kiwi
Queso fresco	Alubia	Alubia	Fresas
Sardina	Haba	Acelgas	Mandarina
*Camarón seco	Frijol de soya	Soya	Toronja
Amaranto	Espinaca	Frijol	Naranja
Tortilla de maíz nixtamalizado	Chayote	Sardina	Brócoli
Almendras	Quelite	Avena	Limón
Germinado de soya	Acelgas	*Yema de huevo	Piña

*Consuma estos alimentos de acuerdo a la recomendación de la **página 58**



La **malnutrición** es el estado resultante de una dieta desequilibrada donde puede haber tanto deficiencias como excesos nutricionales; por esto, debe seleccionarse una alimentación correcta de manera cuidadosa que favorezca su salud, prevenga enfermedades y disfrute una mejor calidad de vida.



Prevención, detección y control de sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se caracterizan por el incremento de peso corporal debido a una mayor acumulación de grasa en el organismo. En más de 95% la ganancia de peso es debida al consumo excesivo de alimentos altos en grasas y azúcares refinados, así como a la falta o nula práctica de actividad física.

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son un problema de Salud Pública, ya que siete de cada diez hombres derechohabientes de 20 a 59 años de edad presentan exceso de peso, lo que significa que tienen alto riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.



El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos, embolia, algunos tipos de cáncer, entre otras, así como muerte prematura.

La manera más saludable de prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es:

- Tener una alimentación correcta
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día


Ejemplos de alimentos con alto aporte de kilocalorías que favorecen el sobrepeso y la obesidad

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Pizza	1 rebanada grande 100 g	360
Hamburguesa sencilla	1 pieza	600
Hot-dog sencillo	1 pieza	295
Gordita de chicharrón	1 pieza	600
Torta sencilla	1 pieza	360
Pastelito industrializado	1 pieza de 50 g	197
Fritura de harina	1 paquete de 40 g	150
Tamal	1 pieza mediana	360
Pan dulce	1 pieza de 70 g	248
Galletas con relleno cremoso	2 piezas	91
Refresco	355 ml	152
Tocino frito	2 rebanadas	78



Verduras y frutas (ricos en vitaminas, minerales y fibra dietética)

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Naranja	1 pieza	72
Manzana	1 pieza	55
Papaya	1 taza	55
Sandía	1 rebanada	48
Melón	1 taza	54
Chayote	1 taza	38
Jitomate	1 pieza	19
Lechuga	3 tazas	23
Zanahoria rallada	½ taza	26
Brócoli cocido	½ taza	26
Ejotes cocidos	½ taza	22
Jugo de naranja	½ taza	54



Recomendaciones de alimentación para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad		
Cómalos diariamente	Cómalos poco	Evite Comerlos
<p><i>En desayuno, comida y cena</i></p> <p>✓ Verduras y frutas Cereales integrales sin grasa</p> <p><i>1 a 2 veces al día</i></p> <p>✓ Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, alubias, garbanzos, soya)</p> <p><i>1 a 2 raciones al día</i></p> <p>✓ Queso panela, requesón o cottage</p> <p><i>2 vasos al día</i></p> <p>✓ Leche o yogurt descremados</p> <p><i>2 a 3 raciones al día</i></p> <p>✓ Carnes con bajo contenido en grasa: pescado, pollo o pavo (sin piel), atún en agua, sardina, charales, pulpa de res o cerdo</p>	<p><i>2 a 3 veces por semana</i></p> <p>• Huevo completo. Las claras pueden ser con mayor frecuencia</p> <p><i>1 cucharada al día</i></p> <p>• Nueces, cacahuates, almendras, avellanas, pistaches</p> <p><i>3 a 4 cucharadas al día para cocinar</i></p> <p>• Aceite de oliva, canola, maíz, cártamo</p> <p><i>2 a 3 cucharaditas al día</i></p> <p>• Azúcar, miel o piloncillo. Eliminarlos en caso de sobrepeso u obesidad</p>	<p>× Frituras y pastelitos</p> <p>× Hamburguesa, pizza, hot dog</p> <p>× Galletas y pan dulce</p> <p>× Alimentos empanizados o capeados</p> <p>× Carnitas, chamorro y barbacoa</p> <p>× Quesos grasos: amarillo, manchego, doble crema, chihuahua, gouda</p> <p>× Manteca, tocino, crema, mayonesa, mantequilla, margarina y nata</p> <p>× Bebidas endulzadas: refresco, jugos y néctares industrializados, leche saborizada</p> <p>Nunca</p> <p>× Piel de pollo y pavo</p>

Realice sus compras de alimentos después de haber comido y no tenga en casa alimentos que no debe comer.

Recomendaciones para la alimentación en caso de hipercolesterolemia (Colesterol elevado)

Alimentos permitidos:

- Verdura y fruta fresca de temporada
- Cereales de grano entero y sus derivados integrales
- Frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya o alubia
- Pescado, salmón, sardina, atún en agua, charales pollo o pavo (sin piel), pulpa de res, cerdo o ternera
- Embutidos de pechuga de pavo
- Quesos tipo panela, requesón o tipo cottage
- Clara de huevo
- Leche descremada o yogurt natural bajo en grasas
- Aceite vegetal en poca cantidad
- Aderezar ensaladas solo con limón, vinagre y una pizca de sal
- Caldos y consomé desgrasado
- Utilizar como métodos de cocción el asado, horneado y hervido

Alimentos restringidos:

- Cortes de res o de cerdo con grasa visible, cordero, carnitas, barbacoa, vísceras (moronga, hígado, riñones, sesos, tripas, menudencias), salchichonería y yema de huevo
- Empanizados, frituras y capeados
- Lácteos enteros (leche, yogurt y helado)
- Quesos grasos (manchego, doble crema, roquefort, gouda, cheddar, queso amarillo, fondue de queso, entre otros)
- Calamar, cangrejo, ostión, camarón y langosta
- Manteca vegetal y de cerdo, mantequilla, margarina, tocino, crema, nata de leche, chicharrón, chorizo, longaniza, mayonesa, y aceite de coco
- Pastelería, pan dulce, churros, donas, tamales, pizza, hot-dogs, empanadas, hamburguesa, chocolate y tortillas de harina de trigo



Evaluación del estado de nutrición

Es importante que acuda a su Unidad de Medicina Familiar para evaluar el peso corporal y la estatura una vez al año, de esta forma vigilará su estado de nutrición. Además, usted puede hacerlo con más frecuencia en casa por lo cual le recomendamos:

Para medir el peso corporal

- Hágalo sin ropa o con ropa muy ligera
- Coloque los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas y brazos a los lados del cuerpo
- Compare su peso con el mínimo y máximo recomendado para su estatura en la Cartilla Nacional de Salud

Para medir la estatura

- De pie, sin zapatos, bien derecha, brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo de frente. Tomar la medición en metros; ejemplo 1.58 metros

Con estos datos anteriores puede determinar su Índice de Masa Corporal (IMC), que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición y considera su peso corporal (Kg) con relación a tu estatura (en metros cuadrados), utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

Ejemplo:

Eres un hombre de 40 años con peso de 78 kg y estatura de 1.65 m.

Paso 1. Se multiplica la estatura por la estatura:

$$1.65 \times 1.65 = 2.72 \text{ m}^2$$

Paso 2. Se dividen los Kg que pesas entre los m² del *Paso 1*

$$78 / 2.72 = 28.6$$

Paso 3. Tu IMC es de 28.6

Paso 4. Localiza en la tabla los valores que obtuviste según tu IMC

Paso 5. Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC

En este ejemplo el valor obtenido de 28.6 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 25 y menor de 29.9

Tabla de índice de masa corporal

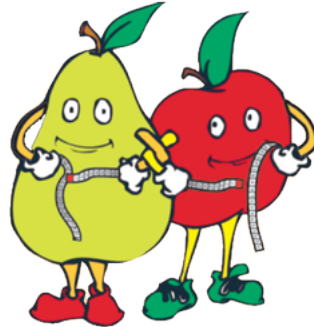
PESO	ÍNDICE DE MASA CORPORAL									
	NORMAL					SOBREPESO				
	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥ 40	II
IMC	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Igual o mayor de:	II
Estatura	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9	82.9
1.44	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3	85.3
1.46	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6	87.6
1.48	41.6	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0	90.0
1.50	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4	92.4
1.52	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9	94.9
1.54	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3	97.3
1.56	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9	99.9
1.58	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4	102.4
1.60	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0	105.0
1.62	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6	107.6
1.64	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2	110.2
1.66	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9	112.9
1.68	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6	115.6
1.70	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3	118.3
1.72	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1	121.1
1.74	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9	123.9
1.76	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7	126.7
1.78	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6	129.6
1.80	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5	132.5
1.82	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4	135.4
1.84										

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

Medición de la circunferencia de cintura:

La aparición de enfermedades se encuentra relacionada con la cantidad y forma de distribución de la grasa en el organismo y puede ser:

- 1 En forma de pera. La grasa se acumula en la cadera y muslos. Este tipo de obesidad se relaciona con várices y dolor de rodillas
- 2 En forma de manzana. La grasa se distribuye a nivel de la cintura y predispone a desarrollar diabetes, presión alta, cáncer de colon, elevación de colesterol y triglicéridos (grasas en sangre), infartos, embolias y muerte prematura por enfermedad cardiovascular



La aparición de enfermedades se relaciona con la cantidad y forma de grasa que existe en tu cuerpo.

Por lo anterior, debe medir su cintura de manera periódica para identificar si tiene riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Para medir la cintura:

- 1 Utilice una cinta métrica
- 2 Con la cintura descubierta y parado con los pies juntos, las puntas ligeramente separadas, brazos a los lados y abdomen relajado
- 3 Coloque la cinta métrica en el punto medio entre la última costilla y el borde superior del hueso de la cadera, sin presionar
- 4 Haga una inspiración profunda y al momento de sacar el aire, tome la medida en centímetros



De acuerdo a sus medidas identifique si hay riesgo para su salud:	
Interpretación	Circunferencia de cintura (cm)
Normal	90.0 cm o menos
Riesgo	Más de 90.0 cm

Fuente: Datos Federación Internacional de Diabetes, FID y ENSA 2000

Conducta de acuerdo con el resultado:

■ **Si el resultado es normal**

Continúe con una buena alimentación y realice algún tipo de actividad física como caminar, trotar o nadar por lo menos 30 minutos diarios.

■ **Si el resultado es riesgo**

El riesgo de desarrollar enfermedades crónicas es alto, disminuya su peso corporal, cambie malos hábitos de alimentación y elimine alimentos ricos en grasas y azúcares refinados, además realice algún tipo de actividad física durante 60 minutos diarios (consulte las páginas 8 y 47 de esta guía).

Control del sobrepeso y la obesidad

La mejor manera de perder el exceso de peso debe ser lenta, gradual y en forma progresiva; las pérdidas rápidas con dietas rigurosas o fórmulas mágicas llevan al fracaso y a descompensaciones orgánicas. Se recomienda perder sólo de 1/2 a 1 kilo de peso por semana, pérdidas de peso mayores pueden ser peligrosas para la salud.

Sólo a través de una alimentación baja en grasas y azúcares refinados y con la práctica diaria de actividad física es posible prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.

Durante el control del sobrepeso y la obesidad, se recomienda pesarse y medir la cintura cada quince días para valorar la evolución.

- 1 Acuda con su médico familiar para recibir indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado
- 2 Asista a las sesiones educativas sobre alimentación y actividad física en su Unidad de Medicina Familiar y solicite a la trabajadora social le incorpore a un grupo de ayuda de sobrepeso y obesidad
- 3 En el Centro de Seguridad Social, le enseñarán a preparar comidas nutritivas de bajo costo y un plan de actividad física con los ejercicios que usted necesite

Recuerde:

Para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es necesario tener una alimentación correcta, realizar diario actividad física y consumir agua simple potable, durante toda la vida.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL