

**Obesidad:**  
Aumentar de peso  
aumenta el riesgo  
a tu salud



Cuando la **ingesta de alimentos es superior a la que el cuerpo necesita** para realizar sus actividades diarias, **el cuerpo guarda el exceso de energía en forma de grasa** ocasionando sobrepeso y obesidad.



**La obesidad genera diversos problemas de salud:** diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hipertensión y ciertos tipos de cáncer, entre otros.

**El Índice de Masa Corporal** determina si tienes sobrepeso u obesidad.

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

Divide tu peso entre lo que resulte de multiplicar tu altura por tu altura.

- **IMC** igual o superior a  $25 \text{ kg/m}^2$  = **Sobrepeso**
- **IMC** igual o superior a  $30 \text{ kg/m}^2$  = **Obesidad**

Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la ventanilla de salud en el Consulado Mexicano. Los servicios son gratuitos y confidenciales.

**Cualquier persona, en cualquier etapa de la vida: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, puede padecer obesidad si no lleva un estilo de vida saludable.**

Hay diversas causas de la obesidad, pero ocurre principalmente por tener una **mala alimentación y no realizar suficiente actividad física.**

Los cambios radicales de estilos de vida, los hábitos de alimentación, estrés y ansiedad, son factores de riesgo para padecer obesidad.

### **5 claves básicas para mejorar tu calidad de vida y prevenir la obesidad:**

1. Come 5 raciones de verduras y frutas al día.
2. Toma al menos 8 vasos de agua al día.
3. Actívate al menos 30 minutos al día: camina, sube escaleras, baila, pasea a tu mascota, etc.
4. Modera tu consumo de grasas, azúcar y sal.  
Evita el consumo de comida rápida.

**Se constante con un estilo de vida saludable, notarás la diferencia.**

#### **Recuerda:**

La obesidad puede presentarse en cualquier persona, a cualquier edad. Cuidate y cuida a tu familia.

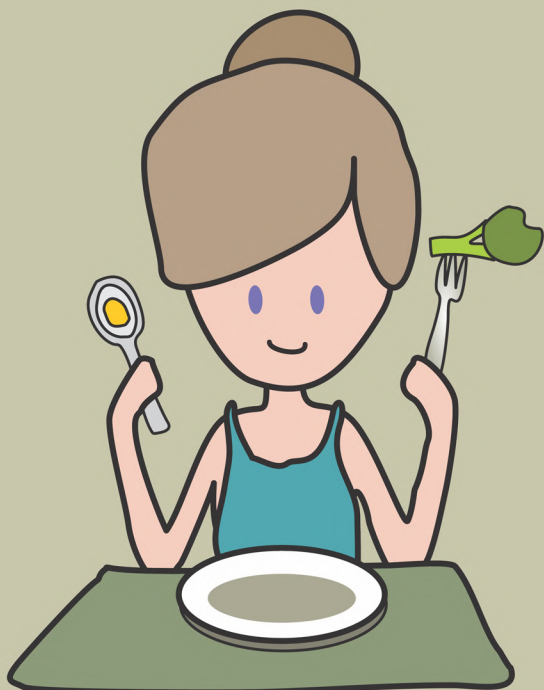


5. Haz tres comidas principales: desayuno, comida y cena.  
En lo posible, no te saltes ninguna.

**Buena alimentación  
+ Agua simple = Salud y calidad de vida  
+ Actividad física**

## Tips

- Evita pasar hambre y asegúrate de tener suficiente energía para realizar tus actividades, come alguna fruta o verdura con limón entre comidas.
- Evita comer mientras ves televisión. Esto se asocia con consumir más alimentos de los que necesitas.
- Pasar menos tiempo frente a la televisión te ayuda a mantenerte activo. Establece horarios cortos frente a la televisión y programa actividades diferentes al día.
- Si comes fuera de casa, regularmente las porciones de comida son muy grandes. No te preocupes por terminar todo lo que tienes en el plato, come únicamente hasta que te sientas satisfecho, aún cuando quede comida en tu plato.



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la **Ventanilla de Salud** dentro del Consulado Mexicano.

Las **Ventanillas de Salud** ofrecen de manera confiable y GRATUITA, información, orientación y la asesoría necesaria para el cuidado de la salud a las personas mexicanas que viven en Estados Unidos, sin importar su condición migratoria.

**El objetivo de las Ventanillas de Salud es promover una cultura de prevención de enfermedades, hábitos saludables y referir a las personas a servicios de salud.**

**Los principales servicios que ofrecen las Ventanillas De Salud son:**

- Proporcionar información, orientación y asesoría sobre temas de salud, como VIH/SIDA, nutrición, obesidad, diabetes, salud de la mujer, salud infantil, salud mental, adicciones, acceso a servicios, entre otros
- Realizar pruebas de detección de distintos padecimientos como cáncer de seno, análisis de VIH, índice de masa corporal, niveles de colesterol, glucosa y presión
- Aplicación de ciertas vacunas
- Hacer referencias a clínicas comunitarias cuando el servicio que se requiere es más especializado
- Difusión y pre-afiliación al Seguro Popular en México



US-MEXICO  
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP  
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA  
MÉXICO-EEUU

