



OBESIDAD

Origen

- La obesidad puede surgir de una dieta desequilibrada y un estilo de vida poco saludable
- Provoca mucho cansancio al hacer ejercicio, incluso sólo al caminar
- Si el Índice de Masa Corporal, calculado partir e la altura y el peso, es demasiado alto, significa que se tiene obesidad



Problemas

- La obesidad es perjudicial para nuestra salud
- Puede provocar muchas enfermedades como diabetes, asma, problemas de corazón y cardiovasculares...

Solución

- Tener una dieta sana y variada; mucha fruta y verdura, cereales, lácteos, y algo de carne y pescado. Nada de azúcares refinados ni grasas animales (bollería, zumos industriales, chuches...)
- Hacer deporte regular; se puede seguir una tabla de ejercicios
- Evitar la vida sedentaria; hemos de intentar salir de casa y no quedarnos todo el día apalancados en el sofá

