



## **Exhorta Secretaria de Salud prevenir obesidad y sobrepeso.**

### **Groups audience:**

[Secretaría de Salud](#) [1]

**Chihuahua, Chih.-** En chihuahua uno de los principales factores de problemas cardiovasculares así como diabetes, es la obesidad y sobrepeso por lo cual la Secretaria de Salud ofrece recomendaciones para evitar este tipo de enfermedades.

En México 7 de cada 10 personas tienen problema de obesidad y sobrepeso esto ocasionando un incremento del 25 por ciento en incapacidades laborales relacionadas con este tipo de padecimientos, en el Seguro Popular 3 de 4 pacientes sufren de algún padecimiento ligados con esta enfermedad.

El problema se ha incrementado por los malos hábitos y una falta de cultura alimenticia, la cual consiste en tratar de mantener un ritmo de cinco comidas al día en cantidades moderadas junto con 20 minutos de actividad física.

Las frutas y verduras desarrollaran un papel principal en la alimentación, ya que aportan nutrientes esenciales para mantener la energía suficiente en las actividades de manera ordinaria.

Tomar de 8 a 10 vasos de agua al día es esencial para purificar nuestro cuerpo y mantenerlo oxigenado, evita consumir refrescos y bebidas con saborizantes artificiales o con cualquier contenido de alcohol así como bebidas con alto contenido energético.

Tratar de eliminar la grasa de origen animal y opta por alimentos bajos en grasa mantén un balance en cada comida y no olvides incluir suficiente fibra en tu dieta así como alimentos ricos vitaminas y minerales.

La Secretaria de Salud y el Seguro Popular emiten también estas recomendaciones de apoyo con el único fin de mejorar el estado de salud de la población, es recomendable poner atención en estas emisiones para mantenernos seguros y protegidos de cualquier enfermedad.



**Imagen Destacada:**



[2]

Publicado por : Comunicación Social. Secretaría de Salud.  
Fecha: 09/12/2016

---

**Source URL:**

<http://www.chihuahua.gob.mx/principal/contenidos/exhorta-secretaria-de-salud-prevenir-obesidad-y-sobrepeso>

**Links**

[1] <http://www.chihuahua.gob.mx/principal/secretariadesalud>

[2] <http://www.chihuahua.gob.mx/principal/atach2/sobrepeso-obesidad-hombre-mujer-salud-1.jpg>