

## ¿SE PUEDE PREVENIR LA OBESIDAD?

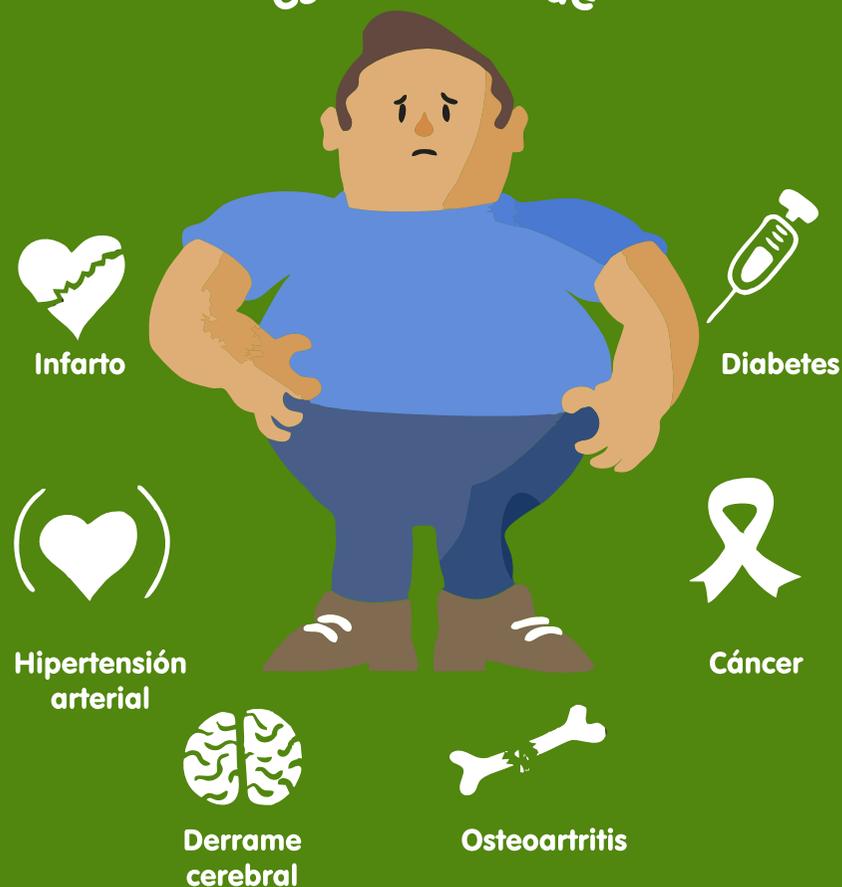
La obesidad es una enfermedad que se puede prevenir adoptando un estilo de vida saludable. Para lograr esto se recomienda:

- Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, preferentemente de distintos colores.
- Elegir tomar agua potable en lugar de bebidas azucaradas como gaseosas, jugos azucarados y bebidas energizantes.
- Realizar al menos 60 minutos de actividad física en forma continuada o fraccionada en 6 sesiones de 10 minutos al día.
- Utilizar las escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, pasear al perro, y realizar pausas activas para mantenerse físicamente activo.
- Leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos envasados y bebidas y elegir aquellos con menos contenido de sal, azúcar, grasas y calorías.
- Limitar el consumo de comidas rápidas, frituras, embutidos y alimentos con alto contenido de grasa.

**TODAS ESTAS RECOMENDACIONES TE AYUDARÁN A MANTENER UN PESO SALUDABLE Y A EVITAR ENFERMEDADES RELACIONADAS A LA OBESIDAD.**

## LA OBESIDAD, epidemia del siglo XXI

es causante de



## LA OBESIDAD, UNA AMENAZA PARA LA SALUD

La obesidad representa un grave problema de salud pública, por su alta prevalencia y por ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer y enfermedades del corazón. El sobrepeso/obesidad es el quinto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, produciendo alrededor de 3 millones de muertes al año. La alimentación poco saludable y la inactividad física son las principales causas de la obesidad.

Una persona puede saber si presenta obesidad mediante una medición rápida de su peso y altura, por medio del índice de Masa Corporal (IMC):

Fórmula para obtener el IMC

$$\frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$



Una persona con obesidad es aquella que tiene un Índice de Masa Corporal igual o mayor a 30

### HAY TRES TIPOS DE OBESIDAD DEPENDIENDO DEL IMC



de 30 a 34,9  
obesidad GRADO 1



de 35 a 39,9  
obesidad GRADO 2



de 40 en adelante  
obesidad MÓRBIDA

## PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN PARAGUAY



• 1 de cada 3 niños escolares y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad. (Sobrepeso: 22,1% Obesidad: 13,8%)



• 1 de cada 2 mujeres embarazadas presenta obesidad (Sobrepeso: 13,7% Obesidad: 34%)



• 1 de cada 4 adultos presenta obesidad (32,4%)  
• 7 de cada 10 adultos presentan algún grado de sobrepeso u obesidad (69,3%)

Fuente: Datos del MSPyBS

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA OBESIDAD?

La obesidad es un problema de salud complejo que se produce por diversas causas, siendo una de ellas la alimentación poco saludable.

Esto incluye el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de calorías, grasas, azúcares y sal, junto con una ingesta insuficiente de frutas y verduras.

Además, el sedentarismo y la falta de actividad física contribuyen a este problema, afectando a una gran parte de la población.

Para prevenir la obesidad, es fundamental promover hábitos alimenticios más saludables y fomentar un estilo de vida activo.



**¡MOVETE,  
COMÉ SALUDABLE  
Y TOMÁ AGUA!**

