

- Estacione en el extremo opuesto del centro comercial en donde debe realizar las compras.
- Camine para hacer las compras u otros trámites.

ESTAR MÁS ACTIVO LE AYUDA A:

- Reducir el riesgo de enfermedad cardiaca, ataque cerebral y diabetes
- Mejorar la estabilidad de las articulaciones
- Aumentar y mejorar la extensión del movimiento
- Mantener la flexibilidad a medida que envejece
- Evitar osteoporosis y fracturas
- Mejorar el humor y reducir los síntomas de ansiedad y depresión
- Elevar la autoestima
- Reducir el estrés

Para más información sobre la obesidad en internet, visite:

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

Asociación Norteamericana de la Diabetes
www.diabetes.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Asociación Americana del Corazón

Asociación Americana de la Obesidad

Asociación Norteamericana de la Diabetes

*Universidad del Estado de Georgia,
Departamento de Geografía y Antropología*

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202•347•3507

Fax: 202•347•7177

www.refugees.org



**¿Qué es la obesidad?
(What is Obesity?)
(Spanish)**



www.refugees.org

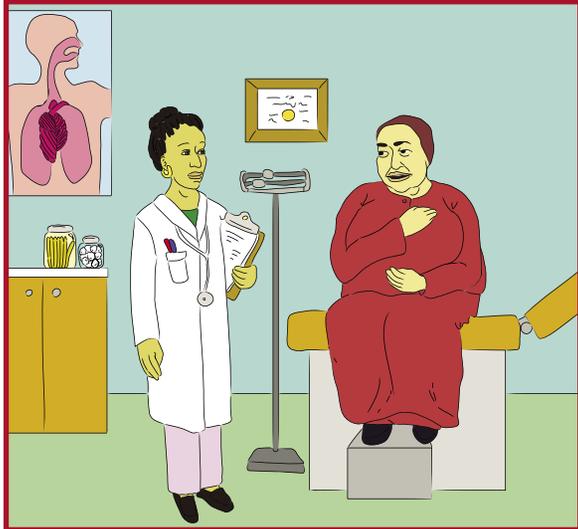
*Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIDA SALUDABLE

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad en la cual la persona tiene mucha grasa en el cuerpo y pesa demasiado. Las causas más comunes de la obesidad son comer demasiado y no ejercitar lo suficiente. Las personas refugiadas podrían desarrollar obesidad cuando se mudan a un nuevo país y desarrollan nuevos hábitos alimenticios. La obesidad podría afectar el corazón, pulmones, articulaciones y huesos. La obesidad podría producir lesiones de huesos y articulaciones y podría acortar su promedio de vida. La obesidad reduce la capacidad de moverse y podría producir serios problemas de salud como:

- Presión arterial alta
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Ataque cerebral
- Problemas respiratorios



CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD:

- Esté físicamente activo al menos 3 veces por semana durante 30 minutos como mínimo. Puede aumentar su actividad física caminando, jugando deportes, haciendo jardinería o subiendo y bajando escaleras.
- Deje de fumar. Fumar empeora los efectos de la salud deteriorada por la obesidad.
- Ingiera más frutas y verduras.
- Limite la cantidad de alcohol que consume.

CONSEJOS PARA COMER SALUDABLEMENTE:

- Ingiera una variedad de alimentos cada día para obtener las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para crecer y estar saludable.
- Ingiera menos o porciones más pequeñas de papas fritas, galletas, bocadillos, dulces, mantequilla, margarina, mayonesa, sal, alimentos fritos, helados, sorbetes y refrescos.
- Ingiera menos alimentos fritos o con almidones altos en grasas (pastelillos, panecillos o muffins).

OTRAS FORMAS DE HACER QUE LAS COMIDAS SEAN MÁS SALUDABLES:

- Pruebe el pan de granos enteros y cereales como el pan con trigo entero y arroz integral.
- Ingiera frutas y verduras en abundancia.
- Use muy poca grasa, aceite o mantequilla al cocinar.
- Use aceite vegetal en aerosol en lugar de aceite, grasa, mantequilla o margarina.
- Trate de hornear, cocer, asar, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.

- Ingiera cortes de carne reducidos en grasa, como ser pollo, pavo o carne vacuna magra.
- Use leche, queso y yogurt sin grasa (descremados) o reducidos en grasa (1%).

CONSEJOS PARA ESTAR MÁS ACTIVO:

- ¡Camine! Realice dos caminatas enérgicas de 15 minutos todos los días.
- Salga a bailar.
- Juegue con sus hijos.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el elevador.
- Baje del autobús una parada antes.
- Mire menos televisión y muévase durante los comerciales.

