

TU SALUD, TUS RIÑONES

Para tener una buena salud, es necesario un equilibrio entre una adecuada nutrición, ejercicio físico, descanso suficiente y prevenir factores de riesgo con chequeos médicos periódicos que ayuden a conocer el estado de salud de cada uno.

El estilo de vida influye bastante en el desarrollo de padecimientos cardíacos y renales. Dentro de estos últimos el alto consumo de azúcar, sal y grasas puede comprometer la salud desde la etapa infantil hasta la adulta.



De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2012 y los criterios de la OMS en México la prevalencia de sobrepeso en niños de 5 a 11 años es del 19% en varones y del 20% en mujeres y de obesidad del 17% varones y 11% respectivamente. En jóvenes de 12 a 19 años el nivel de sobrepeso fue del 19% en hombres y de 23% en mujeres. mientras que en obesidad fueron de 14% y 12% respectivamente.

Para los adultos el porcentaje de sobrepeso fue de 45% en el sexo masculino y de 35% en el femenino, teniendo en obesidad un 26% hombres y 37% mujeres.



Monte Elbruz 132, int. 604 Miguel
Hidalgo, 11000 Ciudad de México



contacto@vidarenal.org
vidarenalmx@gmail.com



55-15-60-05-61, 044-55-65-04-87-91



© 2019 FVR A.C.. Construido con
WordPress y el tema [OnePage](#)
[Express](#).