

OBESIDAD y COVID-19

La obesidad es una **enfermedad crónica** común, grave y costosa

Disminuye la capacidad pulmonar

Triplica el riesgo de hospitalización

Incrementa el riesgo de complicaciones por COVID-19

A mayor IMC, mayor riesgo de mortalidad

Tener obesidad pone a las personas en riesgo de muchas otras enfermedades crónicas graves y aumenta el riesgo de enfermedades graves por COVID-19.

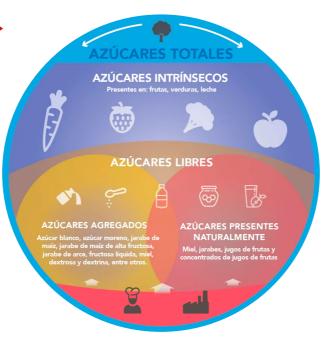


Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades - CDC (2021)



& Azúcares añadidos relacionados a RIESGO DE OBESIDAD?

Tanto en adultos como en niños. la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total



Una simple medida para prevenir el sobrepeso y la obesidad en toda la familia es reducir el consumo de azúcares en nuestras comidas v bebidas.

EN UNA DIETA PROMEDIO DE 2,000 CALORÍAS DIARIAS

PARA LOGRAR MAYORES BENEFICIOS EN LA SALUD DEBE SER MENOS DE

25 g = 6 Cucharaditas al día de azúcar

PUEDES DISTRIBUIR ESTA CANTIDAD ENTRE TUS COMIDAS Y/O **BEBIDAS**











