- 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

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

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.

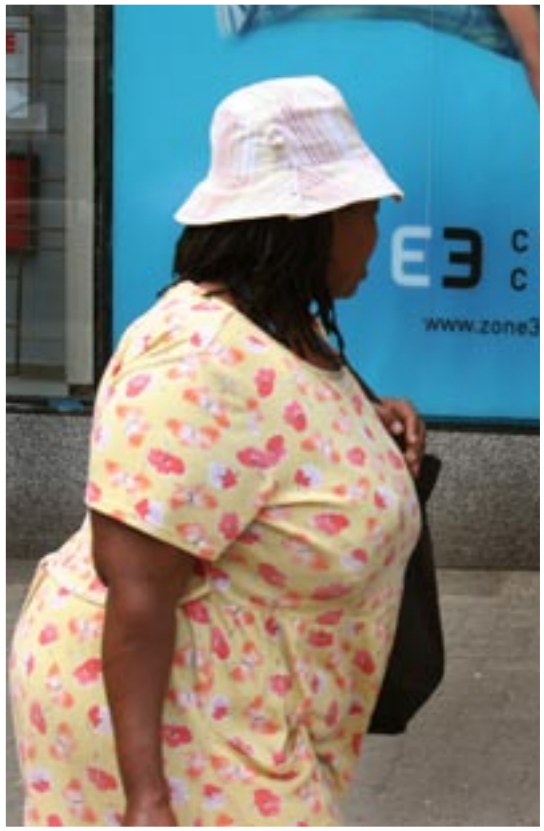
Asociación Americana del Corazón

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.



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

(Spanish)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

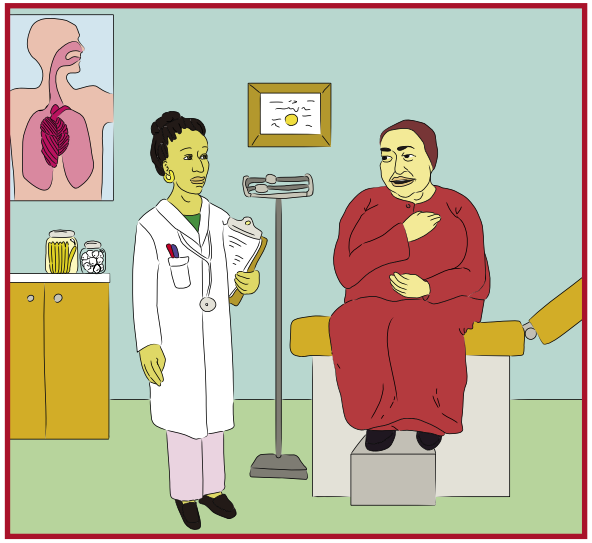
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

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 cardiaca
- 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.