



NUTRICIÓN Y EJERCICIO

La obesidad es un problema de salud pública que afecta tanto a adultos como a niños en Puerto Rico. Las principales razones para esta problemática de salud lo son una dieta inadecuada y un estilo de vida sedentario.

En MMM Multi Health te ofrecemos algunas recomendaciones para que mantengas una dieta balanceada, mantengas un estilo de vida activo y evites las consecuencias que trae el sobre peso y la obesidad.

- Incluye diariamente alimentos de todos los grupos, de forma variada y en cantidades adecuadas. Los grupos de alimentos son: las proteínas, carbohidratos, frutas y vegetales, lácteos y las grasas.
- Realiza actividad física como por ejemplo; paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados por al menos 30 minutos diarios.
- Conoce tu índice de masa corporal (cálculo que determina el peso más saludable que puede tener una persona basado en su estatura y peso)
- Consulta a tu médico primario o nutricionista. Ambos pueden ayudarte a establecer metas saludables y adecuadas para bajar de peso, monitorear tu progreso y brindarte apoyo.
- Involucra a toda la familia. Trata de lograr que toda la familia se una a un cambio de comportamiento saludable.

SI DESEAS INFORMACIÓN ADICIONAL sobre nuestros servicios y programa de bienestar puedes comunicarte a:

1-844-336-3331 (libre de cargos)

Lunes a viernes: 7:00 a.m. a 7:00 p.m.