

Sobrepeso, obesidad y diabetes.

Tema 1.- Datos importantes sobre el sobrepeso y la obesidad.

Estimados miembros de la Comunidad Universitaria, este medio será un canal de información y guía entre los interesados en cambiar su estilo de vida, haciendo uso del material didáctico que se les otorgó con el título “Sobrepeso, Obesidad y Diabetes”.

La idea principal es irlos guiando a través de su transición a un estilo de vida saludable, la primera tarea de la semana es revisar el capítulo 1 del libro y contestar el cuestionario de la página 11.

¿CÓMO PREVENIR?



ALIMENTACIÓN
SANA Y EQUILIBRADA

PESO SALUDABLE



ACTIVIDAD FÍSICA
MODERADA

(P.EJ. CAMINAR 30 MIN. AL DÍA)