

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 y 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

