Coloca una ✓ en las medidas que pueden recomendarse para evitar el sobrepeso y la obesidad.

( ) Comer solo frutas y verduras.
( ) Mantenerse activo.
( ) Dormir las horas adecuadas.
( ) Reducir la sal en la comida.
( ) No consumir bebidas azucaradas.
( ) Estigmatizar a personas con obesidad.
( ) Inscribirse en un gimnasio.
( ) Dejar de consumir carne.



LIVEWORKSHEETS