

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.

