

VIDA

SALUDABLE



Sobrepeso y obesidad

Actividad. Completa correctamente la siguiente la tabla, colocando en el numero correcto las causas y consecuencias del sobrepeso.

SOBREPESO



Causas

1.

2.

3.

Consecuencias

1.

2.

3.

1.

Mala dieta

3.

Falta de actividad física

2.

Enfermedades cardiovasculares

2.

Hábitos alimenticios no saludables

1.

Baja calidad de vida

3.

Diabetes tipo 2

Actividad. Selecciona las medidas correctas que debes tomar para combatir la obesidad

Una alimentación saludable

Hacer ejercicio regularmente

Dormir en exceso

Comer comida chatarra

Controlar tu peso regularmente

Jugar videojuegos

Tomar agua simple

Tomar refrescos y bebidas embotelladas

Comer alimentos altos en grasas