

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.

