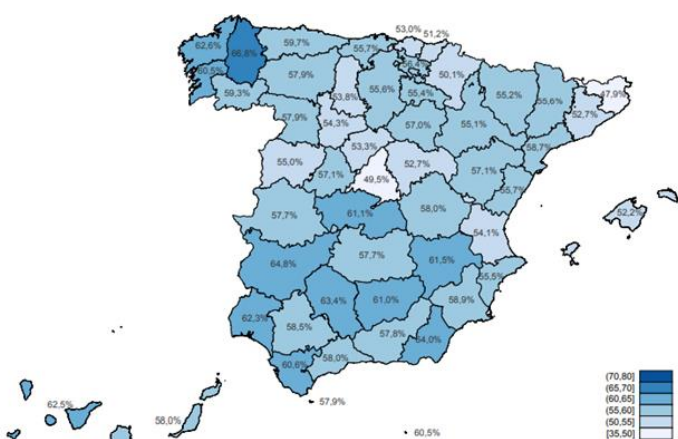


## EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

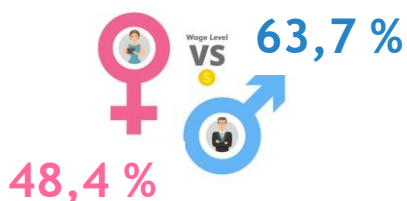
La OMS define la obesidad como enfermedad crónica, caracterizada por la cantidad anormal o excesiva de grasa acumulada que presenta un riesgo para la salud.

## EL EXCESO DE PESO EN DATOS



Estudio ENE-COVID

### ESPAÑA



### MADRID



La obesidad es una prioridad estratégica a nivel internacional. La UE, la OMS y organizaciones como la World Obesity Federation plantean la necesidad de abordar la obesidad de forma integral y relaciona las iniciativas destinadas a la reducción de la obesidad con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**.

2.2 Poner fin a todas las formas de malnutrición

3.4 Reducir la mortalidad por enfermedades no transmisibles y promover la salud mental y el bienestar

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Si está interesado, escriba a

[promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org](mailto:promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org)

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

# Día Mundial de la Obesidad 4 de marzo 2024

Convocado por la Federación Mundial de la Obesidad en colaboración con sus miembros mundiales, el lema de este año tiene como objetivo aprovechar el poder de este día para iniciar conversaciones transversales. Observar la salud, la juventud y el mundo que nos rodea para ver cómo podemos abordar la obesidad juntos.

**“HABLEMOS DE OBESIDAD Y...”**



Más información en: <https://es.worldobesityday.org/about-wod>

## 10 CONSEJOS PARA CUIDAR EL PESO:

01

*Mira qué y cuánto comes*

02

*Presta también atención a lo que bebes*

03

*Limita los alimentos con alta densidad energética*

04

*Toma fruta y verdura en abundancia*

05

*Organiza tu alimentación y programa tus menús*

06

*Vigila tu dieta si comes fuera de casa*

07

*Vive una vida activa*

08

*Reduce el sedentarismo*

09

*Duerme lo suficiente y cuida tus emociones*

10

*Trata de mantener un peso saludable*