

## Controla tu peso

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asocia la obesidad al desarrollo de al menos 13 tipos de cáncer. La nutrición equilibrada y la actividad física sostenida constituyen una valiosa fórmula de autocuidado.

### En Chile

Según la última Encuesta Nacional de Salud, un 75% de la población chilena presenta sobrepeso u obesidad, mientras que el 86,7% es sedentaria.



## Aliméntate conscientemente

- Reduce el consumo de carnes rojas a no más de una vez por semana. Reemplázalas por carnes blancas como pescado, pollo o pavo.
- Evita el consumo de carnes procesadas como jamón, tocino, pastrami, salame, paté, priteas, salchichas, hamburguesas y embutidos varios, al igual que productos ahumados y carnes muy asadas.
- Reduce la ingesta de sal a no más de 5 gramos al día (una cucharadita).
- Consume a lo menos 5 porciones diarias de frutas y verduras de distintos colores.
- Consume fibra. Incorpora a tu dieta diaria alimentos que tienen fibra y sustituye los productos refinados por los integrales.

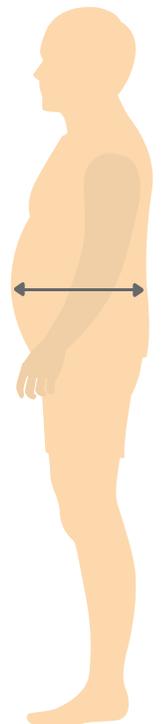
## Circunferencia de la cintura

La ubicación predominante de la grasa alrededor de la cintura es un factor de riesgo para patologías crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Valores de riesgo para la población chilena\*:

<b>Hombres</b>	<b>&gt;92</b>	
<b>Mujeres</b>	<b>&gt;87</b>	

\*Leiva A. 2020



## ¿Cuánto ejercicio?

La OMS recomienda que, semanalmente, una persona adulta realice **al menos:**



**150 a 300**

minutos de actividad física aeróbica moderada.



**75 a 150**

minutos de actividad física aeróbica intensa.

O una combinación equivalente de ambas actividades.

## ¿Como se mide?

De pie, con una huincha flexible y al final de una exhalación, se busca por el costado el punto medio entre el hueso más prominente de la cadera y el borde inferior de las costillas (habitualmente corresponde a la altura del ombligo).