

## Propuesta Saludable para prevenir la obesidad

- ◆ Comer de todo. Una alimentación variada y equilibrada es una alimentación sana.
- ◆ Desayunar siempre y de la forma mas completa posible.
- ◆ Cereales, pan, arroz, papas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria.
- ◆ Moderar el consumo de grasas, especialmente las de origen animal.
- ◆ Comer todos los días frutas, verduras y hortalizas.
- ◆ Moderar el consumo de productos ricos en azúcar como las golosinas, los dulces y los refrescos.
- ◆ Reducir las sal en las comidas y utilizar, preferentemente sal yodada.
- ◆ El agua es la mejor bebida.
- ◆ Hacer todos los días ejercicio físico. Caminar siempre que sea posible.
- ◆ Involucrar a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación, comprar, decidir el menú y cocinar.

Desayunar es una buena costumbre que solo requiere que organices tu tiempo. Tan solo necesitas 15-20 minutos para disfrutar un estimulante y sabroso desayuno. El organismo lo agradecerá, la mente y su cuerpo rendirá mas.

Beneficios para la salud con un desayuno equilibrado:

- **Mejora el estado nutricional:** Ayuda a mejorar el balance de energía y nutrientes (calcio, hierro, magnesio, vitaminas), que el cuerpo necesita durante el día.
- **Aumenta el rendimiento físico:** Realizar actividades físicas, sin tomar desayuno pueden tener fatiga o desmayo por falta de energía, recuerda que el cuerpo necesita energía para poder moverse.
- **Ayuda a controlar el peso:** Desayunar ayuda mantener el peso dentro del límite saludable en mayor medida que si se omite esta comida tan importante del día, cuando no desayuna no tienes tanta hambre a lo largo del día, lo que hace que ganen mas peso en exceso.
- **Es un buen hábito:** Acostumbrarse con tiempo suficiente para tomar un buen desayuno, para así transmitir buenos hábitos a los hijos y es positivo para la salud de todos.



### TELEFONOS DE EMERGENCIA Y APOYO

Protección Civil  
4 40 70 31 Y 4 40 70 32

Bomberos  
4 84 41 22/4 84 41 23

Bomberos Renacimiento  
4 41 62 23

Bomberos Coloso  
4 68 60 66

Bomberos Mercado Central  
4 80 13 89

Dirección General de Salud Municipal  
4 40 70 43/4 40 70 12

Hospital General  
4 85 58 80

Hospital Donato G. Alarcón  
4 41 81 69

**H. Ayuntamiento de Acapulco**  
Secretaría de Seguridad Pública y Protección Civil  
Dirección de Protección Civil y Bomberos  
C. Hornitos No. 7 Ex zona Militar  
Colonia Centro

**Mayores Informes o sugerencias**  
pc.acapulco@hotmail.com  
pcivilacapulco@yahoo.com.mx  
www.acapulco.gob.mx/proteccioncivil



**“Hay que comer  
para vivir,  
y no vivir  
para comer”**

*Seguímos  
Trabajando*

La Protección Civil, también  
es cuestión de Salud



H. Ayuntamiento Constitucional de Acapulco de Juárez 2009-2012



# VIVIR CON OBESIDAD ES MORTAL

Baja Autoestima

Ronquidos

Problemas respiratorios

Insuficiencia renal

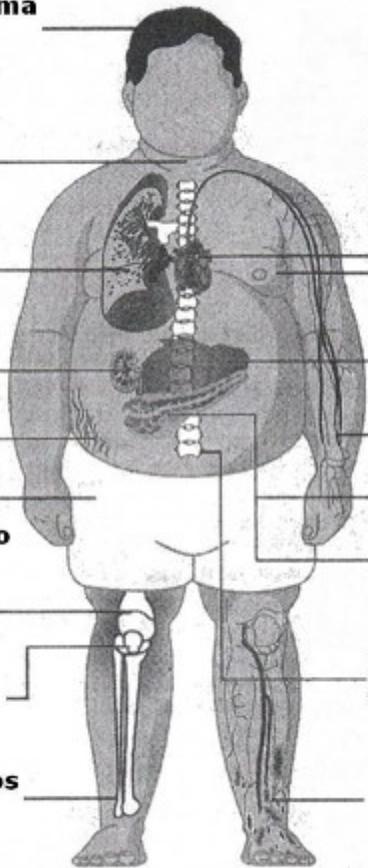
Estrias en la piel

Estreñimiento

Desgaste de cartilago

Lesiones de articulaciones

Dolor de huesos



Hipertension

Infartos

Exceso

Diabetes

Aumento de trigliceridos

Colitis

Deficiencia de insulina

Desviacion de columna

Pie Diabetico

Enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad son ya tercer causa de muerte en Mexico. La obesidad se combate desde el hogar, cambia tus habitos, haz ejercicio.

SI ✓



La Protección Civil, también es cuestión de Salud