

## MANTENGA UN PESO SALUDABLE

- Se dice que se ha comido demasiado cuando come más de lo que su cuerpo usa.
- Cuando come demasiado y no ejercita lo suficiente, gana demasiado peso corporal.
- El mantener un peso saludable es importante para mantenerse sano.
- Hay pasos que Ud. puede tomar para mantener su peso. Ellos son:
  - Limite alimentos altos en grasa y azúcar
  - Reduzca las porciones
  - Deje de comer cuando este satisfecho
  - Aumente la actividad física
- **El Mantener un peso sano reduce su riesgo a condiciones como:**
  - **Problemas con las articulaciones**
  - **Presión arterial alta**
  - **Diabetes**
  - **Enfermedades del corazón**
  - **Algunos cánceres**

