

# ¿Presenta Obesidad?

¡Siga estas 5 recomendaciones y juntos la venceremos!



## ¡EVITE CONSUMIR!



## ¡Actividad Física! ¿Qué puedo hacer?



Caminar, trotar, montar bicicleta, bailar y nadar.

## ¿Qué puede comer?

