

# ¿Cómo prevenir la obesidad?

<https://umg.edu.mx/holaxochitl>

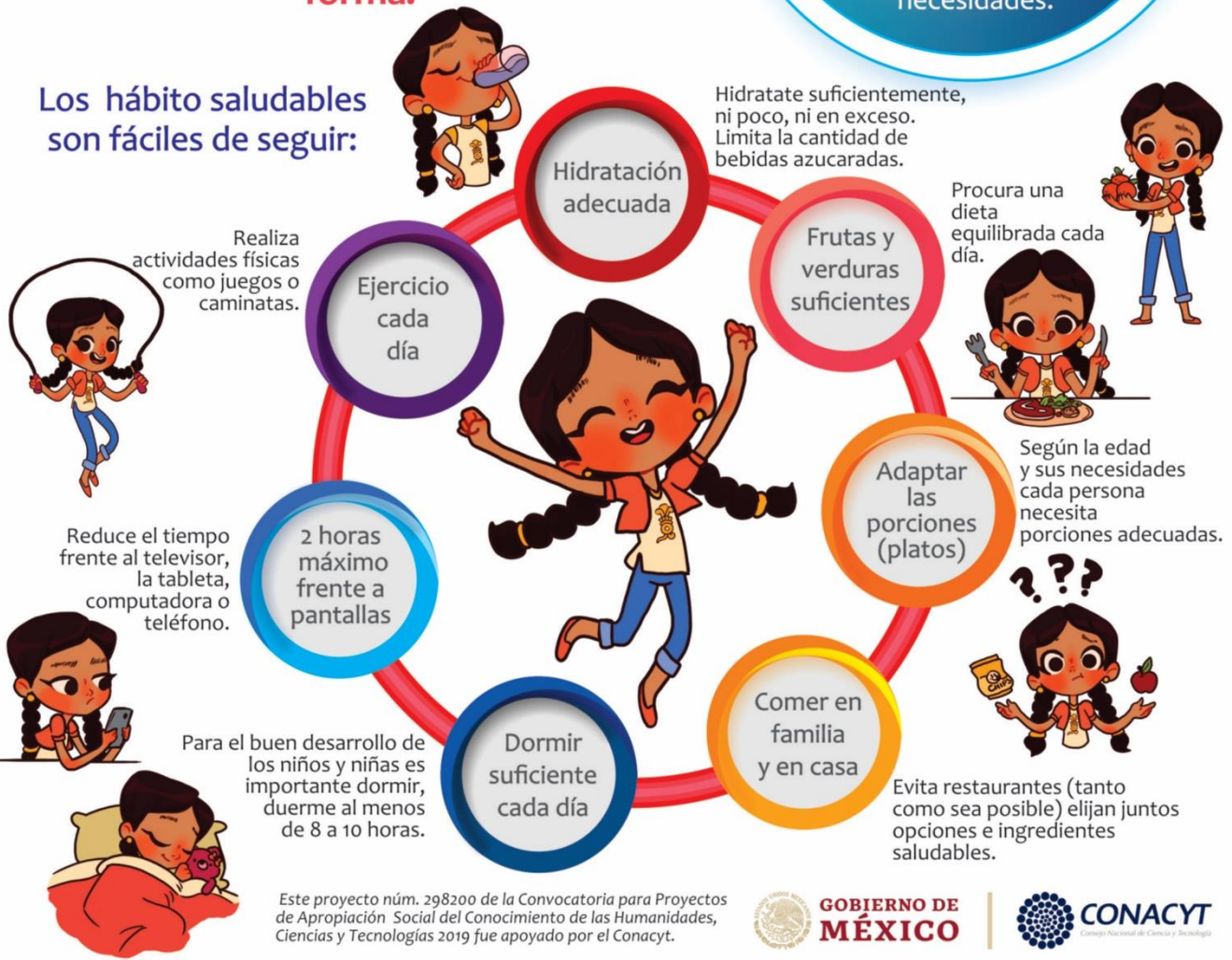


**Si tienes riesgo de sobrepeso puedes adoptar medidas saludables para corregirlo.**

**Si tienes un peso correcto siempre es bueno mantenerse saludable y en forma.**

Al menos una vez al año hay que visitar al médico para que mida tu altura y peso, así calculará el IMC (índice de masa corporal). Si tuvieras algún riesgo el médico te dará las recomendaciones a seguir, como visitar un nutriólogo para que te oriente sobre el mejor plan que debes seguir de acuerdo a tus necesidades.

Los hábitos saludables son fáciles de seguir:



Este proyecto núm. 298200 de la Convocatoria para Proyectos de Apropiación Social del Conocimiento de las Humanidades, Ciencias y Tecnologías 2019 fue apoyado por el Conacyt.

