

# TENER SOBREPESO U OBESIDAD

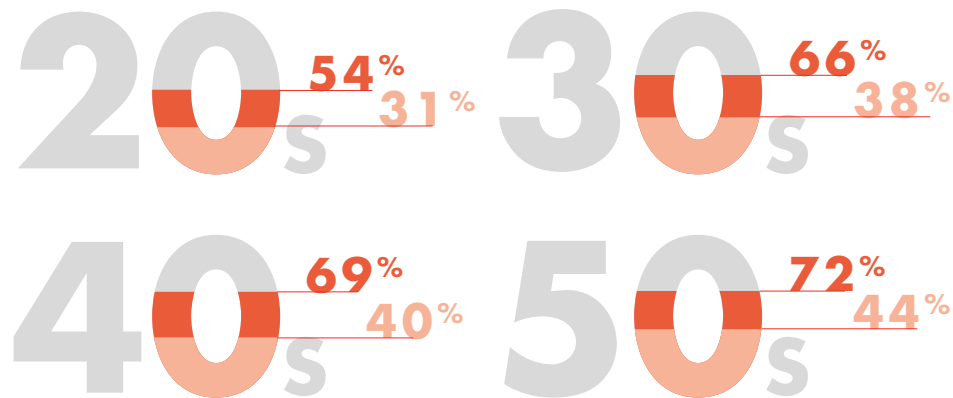
Es muy importante para su salud que alcance y mantenga un peso saludable para prevenir y controlar muchas enfermedades y condiciones. Más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Si tiene sobrepeso o es obesa corre un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad del corazón.

## CONOZCA SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

VISITE [HTTP://NHLBISUPPORT.COM/BMI/SP\\_BMICALC.HTML/](http://nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.html) PARA SABER SU IMC PERSONAL



## SOBREPESO / OBESIDAD BASADO EN EDAD



## DISTORCIÓN EN LAS PORCIONES



### Fuentes de información

- National Center for Health Statistics. (2008). *Chartbook on trends in the health of Americans.*
- National Center for Health Statistics. (2011-2014). *National Health and Nutrition Examination Survey.*
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2003). *Portion distortion I.* Retrieved from <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2015). *Portion distortion II.* Retrieved from <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>.



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud