



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

# SER SEDENTARIO

Significa tener actividades con poco gasto energético a lo largo del día:



Trabajo en Casa



Tareas escolares



Ver televisión



Aún cuando usted le dedique una hora diaria a algún ejercicio, si el resto del día la pasa sentado, en su oficina o en la escuela...

USTED ES UNA PERSONA  
**SEDENTARIA**



Actívase, Muévase & Prevenga  
ACTÍVASE, MUEVASE & PREVENGA

De enfermedades como diabetes, colesterol y triglicéridos altos, obesidad, cáncer o infecciones respiratorias, como la **COVID-19**

Fuente: Sallis, R., Young, D., Tartof, S., Sallis, J., Sall, J., & Li, Q. et al. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. British Journal Of Sports Medicine, bjsports-2021-104080. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080

[www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)