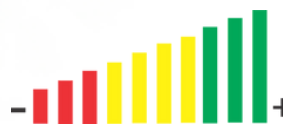


## Energía de colores



## PIENSA



¿Te has planteado alguna vez que estas comiendo?

no

sí

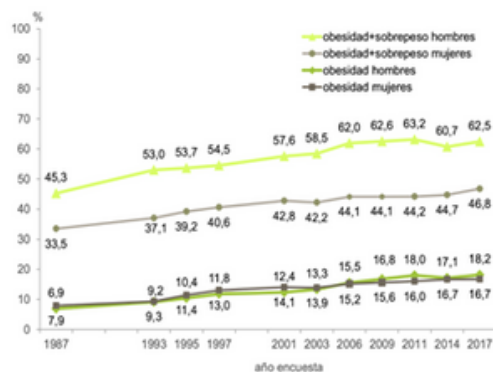
¿Uso habitualmente alimentos ultraprocesados\*?

no-nunca

a veces

si siempre

Obesidad y sobrepeso adultos 1987-2017  
Población de 18 y más años



Encuesta Nacional de Salud España 2017

En los últimos 30 años la prevalencia de obesidad en España se ha multiplicado por 2,4.

En 2017 ha aumentado el sobrepeso a 37,07% y la obesidad a 17,43% en ambos sexos.

**Alimentos Ultraprocesados\*** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), son alimentos desequilibrados nutricionalmente, y que han sufrido modificaciones de sus ingredientes que hacen que les falten vitaminas y minerales, mientras que les sobran calorías.

## ME PREOCUPA



¿Qué actitudes y conductas en referencia al consumo de ultraprocesados **veo** y me preocupan en las personas que quiero cercanas a mí?

¿Qué **pienso** sobre ello?

¿Qué **siento**?

## JUEGA



PROPUESTA ACTIVA EN SALUD, ¿CUENTO CONTIGO?

Agradecemos tu participación anónima.

Tus propuestas nos ayudan a **construir salud**.

Edad:

Género:

Para mejorar mi salud en referencia a una mejor alimentación ¿Qué conducta concreta puedo/voy a hacer?

¿Qué mensaje le voy a dar a la persona que quiero y cuido para que mejore sus actitudes y conductas con respecto a su alimentación?

# GANAR GANAR

**¡Comiendo bien vivirás mejor!**



**Si quieres profundizar más y ...**



**Quieres mejorar tu alimentación entra en:**



**TENEMOS MUCHO QUE GANAR  
¿CUENTO CONTIGO?**



**Ante cualquier duda sobre tu salud relacional o emocional no dejes de consultar a tu profesional de referencia.**

**SCAN ME** 



ÁREA DE  
**PREVENCIÓN**  
A LAS  
**DEPENDENCIAS**



**CUENTA CONMIGO,  
CUENTO CONTIGO**