

¿TENGO SOBREPESO?

Según la **Organización Mundial de la Salud**, una alimentación poco saludable es, después del tabaco, el 2º factor de riesgo cardiovascular.

MIDE TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

DIVIDE TU PESO EN KILOS ENTRE TU ALTURA EN METROS ELEVADA AL CUADRADO.

EJEMPLO

$$IMC = 87 / (1,72)^2 = 87 / 2,95 = 29,4$$

- + **Peso saludable** 18,5 - 24,9
- + **Sobrepeso** 25 - 29,9
- + **Obesidad** Más de 30



HÁBITOS
SALUDABLES

Si quieres información sobre hábitos de vida saludable consulta con el comité de seguridad y salud de tu fábrica o contacta con la Fundación CEMA: info@fundacioncema.org / www.fundacioncema.org

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

AS-0028/2015

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



Fundación Laboral del Cemento
y el Medio Ambiente