

LOS ALTOS COSTOS (OCULTOS) DE LA COMIDA CHATARRA

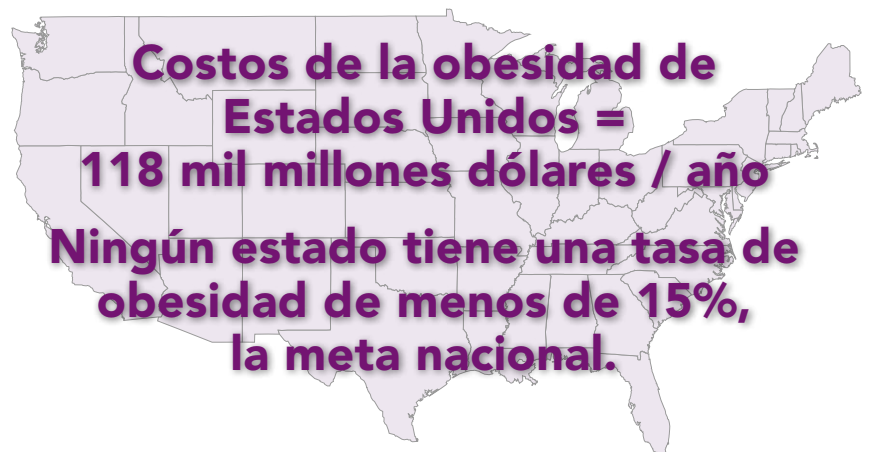
La epidemia de obesidad de hoy en día en los EE.UU. es, en parte, resultado de la comida chatarra que comemos. Este alto contenido en grasas, bajo contenido de nutrientes y dieta baja en fibra se cobra un alto costo, oculto que hace que la comida basura sea peligrosamente cara, incluso mortal.

AGREGANDO LOS COSTOS

COMIDA CHATARRA =
RECETA PARA LA OBESIDAD



+ 1,429 dólares de
costos médicos anuales



COMIDA CHATARRA = PESADILLA DE LA INFANCIA



- La obesidad infantil ha aumentado más del doble en los niños y en los adolescentes cuadruplicado en los últimos 30 años.
- El porcentaje de niños de 6 a 11 años en los EE.UU. que eran obesos aumentó del 7% en 1980 a casi el 18% en 2012.
- El porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años que eran obesos aumentó de 5% a casi el 21% durante el mismo periodo.
- En 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.

La comida chatarra
provoca:

← DIABETES



← ENFERMEDAD
DEL CORAZÓN



← OSTEOPOROSIS



← DEMENCIA



← MÁS AUSENCIAS
LABORALES



← MÁS VISITAS AL
MÉDICO



La comida sana
lleva a:

BUENA AZÚCAR EN
LA SANGRE →

CORAZÓN
SALUDABLE →

HUESOS FUERTES →

MEJOR CLARIDAD
MENTAL + MEMORIA →

MENORES AUSENCIAS
LABORALES →

MENORES VISITAS
AL MÉDICO →

1,50 DÓLARES
POR DÍA
MÁS

Según una nueva investigación de la
Escuela de Salud Pública de Harvard:

Los costos más saludables de la dieta a
sólo \$ 1.50 por día más
que la dieta menos saludable.

Eso es \$ 547.50 por año más para ser
mucho más saludable para toda la vida.

Verduras

Siempre debe ser al menos
la misma cantidad de
proteína + almidón



TAMAÑOS DE LAS PORCIONES PARA UNA VIDA SANA

Proteína

Una porción de la
proteína es
aproximadamente
del tamaño de un
maso de cartas



Almidón

Una porción de almidón
es aproximadamente
del tamaño de un
puño

Los pacientes tienen preguntas. Nosotros tenemos las respuestas.

La Hormone Health Network (Red para la Salud Hormonal) es su fuente de confianza para la educación del paciente con problemas endócrinos. Nuestros recursos en línea gratuitos están disponibles en hormone.org.