



Metas: 5 pasos diarios para vivir mejor

2009	30 minutos 2 veces a la semana	3 vasos de agua al día Entre y con los alimentos	2 verduras y 1 fruta al día	Siempre y concéte con tu profesional de la salud	Todos los fines de semana y tiempo libre
2010	30 minutos 3 veces a la semana	4 vasos de agua al día Entre y con los alimentos	3 verduras y 1 fruta al día	Siempre y concéte con tu profesional de la salud	Todos los fines de semana y tiempo libre
2011	30 minutos 4 veces a la semana	5 vasos de agua al día Entre y con los alimentos	3 verduras y 2 frutas al día	Siempre y concéte con tu profesional de la salud	Todos los fines de semana y tiempo libre
2012	30 minutos 5 veces a la semana	6 vasos de agua al día Entre y con los alimentos	4 verduras y 2 frutas al día	Siempre y concéte con tu profesional de la salud	Todos los fines de semana y tiempo libre



**¡LA SALUD
TAREA DE TODOS!**



Para mayores informes:
informes@5pasos.org.mx
56.30.63.20



5 pasos
para un **5 pasos**
para vivir mejor

SALUD

SECRETARÍA
DE SALUD



**Camina con nosotros
por tu salud y la de tu familia.**



Nuestra meta son cinco pasos para la salud

¿QUÉ ES 5 PASOS?

ES UN PROGRAMA INTEGRAL QUE BUSCA LA SALUD Y BIENESTAR DE TODOS, MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE 5 ACTIVIDADES, QUE CONTRIBUYEN A MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

5 PASOS POR TU SALUD Y BIENESTAR

1. **Muévete** – Realiza actividad física
2. **Toma agua** – Hidrátate adecuadamente
3. **Come frutas y verduras** – Sigue la recomendación de 5 al día
4. **Mídete** – Conoce cómo estas y cómo avanzas
5. **Comparte** – Disfruta con la familia y amigos todos los pasos

¿POR QUÉ ES NECESARIO 5 PASOS?

En México los problemas de salud son cada vez más graves:

- ❖ **Obesidad:** 72% de las mujeres adultas y 67% de los hombres sufren sobrepeso u obesidad.
- ❖ **Diabetes:** 4.2 millones de personas en México la padecen.
- ❖ **Colesterol:** 26.5% de los adultos tienen colesterol elevado, de los cuales 28.8% son mujeres y 22.7% son hombres.
- ❖ Además, la obesidad aumenta en 6 veces más el riesgo de que una persona sana, padezca enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Estas enfermedades además de dañar nuestra salud afectan también nuestra economía:

Tan sólo la diabetes representa 34% del presupuesto del IMSS y se estima que la cifra se duplicará en los próximos 5 años (92,509 millones de los 272,088.7 millones de pesos totales autorizados para el IMSS en 2008 – FUENTE: SSA 2006)

ACTIVIDAD	SITUACIÓN ACTUAL	¿QUÉ SE VA HACER?
MUÉVETE 	En México la actividad física es muy baja. Sólo el 5% de la población hace deporte. Necesitamos fortalecer una cultura de deporte para mejorar la salud física y emocional de todos.	<ul style="list-style-type: none"> • Caminatas • Torneos • Exhibiciones • Rutas • Sensibilización Convocatoria
TOMA AGUA 	La obesidad y la diabetes están aumentando cada día y está comprobado que muchas de las calorías provienen de las bebidas. En nuestro México se bebe muy poca agua.	<ul style="list-style-type: none"> • Caravana de agua en el fútbol • Pláticas en escuelas • Repartición de agua • Cuidado del agua • Participación en Expos
COME FRUTAS Y VERDURAS 	El consumo de frutas y verduras es bajo. Debemos procurar consumir 5 x día e incluir una de cada color por una mejor alimentación y salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción en punto de venta • Pláticas en escuelas • Teatro guiñol • Recetarios • Pláticas a padres de familia • Libro 5 x día
MÍDETE 	Si conocemos nuestro estado físico y emocional podemos revertir, prevenir y mejorar nuestra calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Mediciones en estadios, semáforos y filas de pagos • Eventos deportivos en escuelas y puentes peatonales
COMPARTE 	Si ya aplicamos en nuestra vida los 4 primeros pasos y sentimos los beneficios, debemos transmitir el mensaje a nuestro seres queridos.	<ul style="list-style-type: none"> • Día temático • Caminata de domingo • Amigo virtual • Spots • Call Center

Las actividades planeadas dentro del Programa 5 Pasos son para todo tipo de personas, te invitamos a participar para un bienestar general. Estaremos presentes 19 ciudades, estadios de fútbol, escuelas, universidades, hospitales, clínicas y oficinas de gobierno, parques e instalaciones deportivas, explanadas de las delegaciones, UNEMES.

El objetivo es que incorporemos los cinco pasos para VIVIR MEJOR.

¡La Salud, Tarea de Todos!