



CAMPAÑA “1, 2, 3 SALUDABLE OTRA VEZ”

La campaña “1, 2, 3 saludable otra vez” surge como estrategia para reducir las altas prevalencias de sobrepeso y obesidad, así como los altos costos de sus comorbilidades en el país. Tiene como objetivo resaltar la importancia de cuidar la salud disminuyendo el sobrepeso y obesidad, concientizando a la población mexicana de todas las edades, acerca de la importancia de cuidar la salud, con tres acciones fundamentales:

1. **Come bien:** Promover el consumo de verduras y frutas como parte de una alimentación equilibrada de acuerdo a las recomendaciones del Plato del Bien Comer.
2. **Actívate:** Promover la realización de al menos 30 minutos diarios de actividad física en la población adulta y 60 minutos diarios de actividad física en la población infantil y adolescente.
3. **Cuídate:** Medir, observar y actuar sobre conductas de riesgo, estado físico, estado emocional y utilización de las cartillas de Salud.

Los Luchadores de la AAA que serán imagen de la campaña son: “El Elegido”, “Taya Valkirie” y “Dinastía”.

La campaña “1, 2, 3 saludable otra vez” se llevará a cabo del 16 de junio al 21 de diciembre en el Distrito Federal, Veracruz, Estado de México, Jalisco, Yucatán, Querétaro, Morelos, Puebla, Nuevo León, Aguascalientes y Guerrero.

En cada evento se instalarán stands donde se ofrecerán:

- Mediciones a las personas aficionadas.
- Consulta segura.
- Afiliación al Seguro Popular.
- Orientación relacionada con la promoción de un estilo de vida saludable.
- Ideas para prevenir el exceso de peso.