



BE HEALTHY. BE SAFE. BE READY.

Este programa está patrocinado por:



Con asesoría de:

CLUES

(Comunidades Latinas Unidas En Servicio)

MAAATEN

(Minnesota African American / African Tobacco Education Network)

STEEP

(Statewide Tobacco Education & Engagement Project)

Encontrará más información sobre los problemas de la obesidad en [www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)

Si desea un DVD de este programa, envíe un e-mail con su nombre y dirección (incluya el código postal), a [centerinfo@bluecrossmn.com](mailto:centerinfo@bluecrossmn.com). Si prefiere, puede dejar un mensaje con esta misma información en el número, 1-800-760-0052 (gratis).

Si desea más información sobre la labor de ECHO, comuníquese con:

Lillian McDonald, Executive Director  
c/o Association of Minnesota Counties  
125 Charles Avenue, Saint Paul, MN 55103  
651-789-4342, [info@echominnesota.org](mailto:info@echominnesota.org)  
[www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)



# La obesidad y la salud

## El peligro del sobrepeso y cómo evitarlo

Algunas personas ignoran que el exceso de peso puede ser la causa de graves problemas de salud, tanto para los niños como para los adultos.

ECHO (*Emergency, Community and Health Outreach*) se enorgullece en presentar un programa especial de televisión con importante información sobre los riesgos que conlleva la obesidad para la salud, y las medidas que pueden tomarse para evitarla y mantener un peso saludable.

Este programa será transmitido en siete idiomas a través de *tptMN* (el canal de televisión pública de Minnesota):

**Domingo, 1° de mayo :**

Español - 7:00 p.m.

Hmong – 7:20 p.m.

Somalí – 7:40 p.m.

**Domingo, 8 de mayo:**

Vietnamita - 7:00 p.m.

Laosiano – 7:20 p.m.

Jmer – 7:40 p.m.

**Domingo, 15 de mayo:**

Inglés (con subtítulos) – 7:00 p.m.

En este programa se presentará información sobre las enfermedades que pueden ser causadas por la obesidad y se explicará cómo preparar comidas saludables con poco dinero, cómo realizar actividades físicas sencillas que pueden ayudar a evitar el sobrepeso, y cómo encontrar recursos útiles para aquellas personas o familias que los necesiten.

Además, en [www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org) está disponible este programa, bajo el título “La obesidad y la salud”, en varios idiomas, con subtítulos en inglés para personas con problemas de audición.

