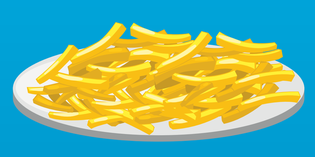
Banner 180 x 100 cm

EsSalud

¿CUÁNTA ACTIVIDAD DEBEMOS REALIZAR PARA "GASTAR" LO QUE CONSUMIMOS?

	Caminar	Subir Escalera	Bailar	Barrer
	100 minutos	63 minutos	115 minutos	255 minutos
	110 minutos	68 minutos	120 minutos	275 minutos
	16 minutos	10 minutos	18 minutos	40 minutos
	140 minutos	88 minutos	155 minutos	350 minutos
	16 minutos	10 minutos	18 minutos	40 minutos
	107 minutos	67 minutos	120 minutos	270 minutos

Toma el control de la DIABETES

www.essalud.gob.pe

CEDHI
Centro de Atención Integral de **Diabetes e Hipertensión**