



¿Sabías que 4 de cada 10 niños en edad escolar tienen sobrepeso u obesidad?

El sobrepeso y la obesidad infantil aumentan año a año en todo el mundo. Es una epidemia con serias consecuencias en la salud y en la calidad de vida de los niños. La obesidad se asocia con enfermedades tales como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

- **Cambiando ciertos hábitos, podemos prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad infantil.**
- **Llevar una alimentación saludable y realizar actividad física diaria nos ayuda a estar sanos.**



Más

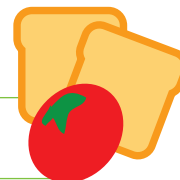
- AGUA
- COMIDA CASERA
- FRUTAS Y VERDURAS, JUGOS NATURALES
- ACTIVIDAD FÍSICA (DEPORTES, BAILAR, ANDAR EN BICI, CAMINAR, JUGAR)

Menos

- GASEOSAS Y JUGOS SINTÉTICOS
- COMIDA RÁPIDA Y ENVASADA
- SNACKS Y GOLOSINAS
- HORAS DE PANTALLAS (CELULAR, TV, VIDEOJUEGOS)

Algunas ideas de colaciones saludables:

- Fruta fresca: manzana, banana, pera, mandarina o naranja.
- Ensalada de frutas.
- Yogur sólo, con frutas o con cereales.
- 3 o 4 galletitas de avena o 1 bolsita de cereales sin azúcar o 1 barrita de cereal o turrón.
- Sandwich de queso y tomate (en pan tipo árabe, o 2 rodajas finas de pan lactal integral).
- 1 bolsita de frutas desecadas o deshidratadas.



Recomendaciones para todos los días

- Tomar al menos 8 vasos de agua segura.
- Realizar las 4 comidas diarias, sin olvidar el desayuno.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras.
- Consumir leche, yogur y queso entero o descremado.
- Limitar el consumo de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Realizar al menos una hora de actividad física aeróbica.



- **Es importante hacernos controles de salud. Podemos realizarlos en el centro de salud que nos quede más cerca.**



