



¿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.





Centros de Salud - Nivel 1

- ALMAGRO**
Medrano 350
- BALVANERA**
Agüero 940
- BARRACAS 1**
Vélez Sársfield 1271
- BARRACAS 2**
Osvaldo Cruz 3485
- BARRACAS 3**
Osvaldo Cruz 2055
- BARRACAS 4**
Amancio Alcorta 2900 y Monteagudo
- BARRACAS 5**
Charrúa 2900
- BARRACAS 6**
Osvaldo Cruz y Zavaleta
- FLORES 1**
Curapaligüe 1905
- FLORES 2**
Ana María Janer y Charrúa
- FLORES 3**
Ana María Janer 262 y Agustín De Vedia
- FLORES 4**
Esteban Bonorino 1729
- FLORESTA**
Mercedes 1371/79
- LA BOCA 1**
Irala 1254
- LA BOCA 2**
Ministro Brin 843
- LA PATERNAL 1**
Gral. José G. Artigas 2262
- MATADEROS 1**
Av. J. B. Alberdi 6300 (esq. Pilar)
- MATADEROS 2**
Av. De los Corrales 6476 (y Lisandro de la Torre)
- PALERMO 1**
El Salvador 4087
- PALERMO 2**
Gurruchaga 1939
- PALERMO 3**
Córdoba 5741
- PARQUE AVELLANEDA**
Directorio 4210
- PARQUE PATRICIOS 1**
Amancio Alcorta 1402
- PARQUE PATRICIOS 2**
24 de noviembre 1679
- RAMÓN CARRILLO**
Martínez Castro y Laguna (Pasaje L)
- RETIRO 1**
Gendarmería Nacional 522 (e/ calles 6 y 8)
- RETIRO 2**
Paseo EE.UU. del Brasil y Avda. Antártida Argentina
- SAAVEDRA**
Arias 3783
- SAN CRISTOBAL**
Cochabamba 2622
- SAN TELMO**
Humberto 1° 470
- VILLA CRESPO**
Guzmán 90
- VILLA LUGANO 1**
Av. Piedra Buena 3151
- VILLA LUGANO 2**
2 de Abril de 1982 N° 6850
- VILLA LUGANO 3**
Horacio Casco 4446
- VILLA LUGANO 4**
Bartle Ordoñez y Miralla
- VILLA LUGANO 5**
Av. Dellepiane 6999
- VILLA LUGANO 6**
Fonrouge 4377 (esq. Chilavert)
- VILLA LUGANO 7**
Saraza 4202
- VILLA LUGANO 8**
Cafayate 5388
- VILLA LUGANO 9**
Soldado de la Frontera 5144
- VILLA PUEYRREDÓN**
Terrada 5850
- VILLA SOLDATI**
Mariano Acosta 3673 (esq. Av. Intendente Rabanal -ex Av. Roca-)
- VILLA URQUIZA**
Olazábal 3960

Ministerio de Salud

f /BAsalud

buenosaires.gob.ar/salud



Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires

