

PREVENIR la OBESIDAD INFANTIL

Desde casa, y a través del ejemplo, puedes prevenir el sobrepeso y la obesidad en tus hijos.

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas.

Las tasas de obesidad casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando a personas de todas las edades y de todos los grupos sociales

La epidemia no es ajena a los niños y adolescentes. De los 5 a los 19 años, el 33,6% están afectados por sobrepeso u obesidad y el 8% de los <5 años según las últimas estimaciones



Incluir frutas y verduras en todas las comidas

Hacer actividad física todos los días



Ofrecerle alternativas sanas de comida

Establecer horarios de comidas



Comer sentados en la mesa

No usar dispositivos electrónicos, ni pantallas al comer



Bebe agua simple en lugar de refrescos