

Prevenir el sobrepeso y la obesidad en niñas y niños es una tarea que requiere de compromiso y dedicación por parte de los adultos. Una manera fácil de lograrlo es siguiendo estos **7 sencillos pasos**.



## 1. IDENTIFICA SEÑALES QUE AFECTEN EL PESO Y LA SALUD DE LOS NIÑOS.

- ⇒ ¿Qué comen?, ¿Realizan actividad física?, ¿Cuánto tiempo dedican a ver televisión? Pon atención a sus hábitos y modifica aquellos que pudieran afectar su salud. Si requieres apoyo para saber si algún menor se encuentra en riesgo de padecer sobrepeso u obesidad acude a tu unidad de salud en donde podrán apoyarte.



## 2. ALIMÉNTALOS CORRECTAMENTE.

- ⇒ Evita que coman en **exceso alimentos** con altas cantidades de azúcar, grasas o sal.
- ⇒ Procura que coman **5 veces al día** y siempre a sus horas (tres alimentos principales y 2 refrigerios).
- ⇒ **Cuida las porciones** que comen. Balancea sus comidas incluyendo mucha verdura y fruta, suficientes cereales integrales y pocos alimentos de origen animal y leguminosas.



## 3. DALES AGUA, MUCHA AGUA SIMPLE POTABLE.

- ⇒ Mientras **más agua** simple potable mejor. Las bebidas como los refrescos o los juguitos contienen grandes cantidades de azúcar que no son buenos para su salud. Procura darles de 6 a 8 vasos de agua diariamente.



## 4. CUIDA LO QUE COMEN EN LA ESCUELA.

- ⇒ ¿Sabías que existen **lineamientos generales para la venta de alimentos y bebidas en las escuelas**? Estos lineamientos tienen como objetivo promover que en las tiendas escolares se preparen y expendan alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta en los niños.



## 5. PROMUEVE EL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.

- ⇒ Las niñas y niños deben realizar por lo menos **80 minutos de actividad física diaria**. Involúcrate y juega con ellos, acompáñalos a hacer actividades al aire libre y disfruta de verlos crecer sanos y listos.



## 6. PLATICA CON ELLOS, SOBRE LO QUE COMEN, SU SALUD Y SUS EMOCIONES.

- ⇒ Las emociones juegan un papel muy importante en la forma de alimentarnos. Si notas que se encuentran tristes, emocionados o inquietos y quieren comer más, **acércate a ellos, platica sobre lo que comen, su salud y sus emociones**.



## 7. MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

- ⇒ Ahora que conoces estas recomendaciones es importante que las lleves a cabo y las mantengas en todo momento, sólo así, lograrás un **estilo de vida más saludable**.

