



NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO
SANOS Y LISTOS
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

FUNDACIÓN
Carlos Slim

10 COSAS QUE DEBES OBSERVAR Y ATENDER PARA CUIDAR DEL PESO Y LA SALUD DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

Si respondes que sí a uno o más de los siguientes puntos es muy importante que lo atiendas cuanto antes.

1. Come más de lo que requiere.



2. Consume regularmente alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasas o sal.



3. Toma más bebidas azucaradas que agua simple potable.



4. Se salta comidas.



5.

No existe un horario fijo para cada uno de los alimentos del día.

6. No se incluyen suficientes frutas y verduras en su dieta.



7. Hace poca o nula actividad física.



8.

Pasa más de dos horas diarias frente al televisor, tabletas, celulares o videojuegos.

9. Tiende a comer más cuando se encuentra triste, nervioso, enojado o bajo algún otro tipo de emoción.



10.

Se agita o se cansa rápidamente cuando realiza cualquier tipo de actividad física.

Recuerda que un cambio de hábitos puede lograrse con mayor facilidad cuando como adultos nos comprometemos y los guiamos con nuestro ejemplo.