

Ayuda a Tus Hijos a Mantener Un Peso Saludable

Ayudar a los niños a desarrollar estos hábitos saludables puede reducir el riesgo de problemas de salud (como diabetes, problemas cardíacos o trastornos del sueño) y favorecer su bienestar durante toda la vida.

- Come alimentos más saludables.
- Haz actividad física todos los días: intenta jugar o moverte durante unos 60 minutos.
- Limita el tiempo frente a la pantalla y fomenta el sueño, ya que esto favorece un crecimiento saludable.
- Sé un modelo a seguir: si los padres comen bien y hacen actividad física, los niños adoptarán esos comportamientos.
- Colabora con un médico: controla el crecimiento y el peso.

Utilice el Código QR para ver la Referencia.



<https://odphp.health.gov/myhealthfinder/health-conditions/obesity/help-your-child-stay-healthy-weight>

