



# Prevención de la obesidad infantil



## **ALIMENTACIÓN**

DESAYUNAR TODOS LOS DÍAS  
COMER CINCO O MAS RACIONES DE FRUTAS Y  
VERDURAS  
CUIDAR LAS PORCIONES

## **ACTIVIDAD FISICA**

PRACTICAR ALGÚN DEPORTE  
REALIZAR ACTIVIDADES EN EXTERIORES  
CAMINAR MÍNIMO 22 MIN AL DIA

## **COMPORTAMIENTO**

IDENTIFICAR SITUACIONES EN DONDE SE LES IMPIDE A  
LOS NIÑOS UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA  
INTEGRARLO A ACTIVIDADES DONDE PUEDA  
DESACERES DEL ESTRÉS  
DESARROLLAR UN ESTILO DE VIDA MAS SALUDABLE

