

ME COMPROMETO A ESTAR SANO

Prevención y Solución a la Obesidad Infantil

El nivel de obesidad infantil en los Estados Unidos ha triplicado. Actualmente casi dos de cada cinco niños hispanos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos.



(Gabby Douglas: medalla olímpica de oro. Edad 17 años.

¿Que es la obesidad?

La obesidad es el exceso de grasa en el cuerpo.

¿Cómo se mide la obesidad?

La obesidad se puede medir con el índice de masa corporal (IMC). El IMC mide el peso en relación a la estatura y es una herramienta importante que mide el crecimiento/desarrollo en relación a la grasa corporal.

Consejos de prevención:

- **Ejercicio:** Los niños y adolescentes (6-17) deben estar activos 60 minutos al día, 5 veces a la semana. (Una alternativa sería contar tus pasos con un podómetro.)
- **Comer bien:** Cada semana proponte una meta de alimentación sana. Te sentirás mejor y le darás a tu cuerpo los nutrientes que necesita.

Para mayor información visita: www.letsmove.gov/en-espanol

Septiembre es el mes nacional de la concientización sobre la obesidad infantil... habla con tu equipo de salud.