

Para mantener un peso saludable es importante

MOVERNOS TODOS LOS DÍAS

Caminar a la escuela, estimular juegos activos, jugar a la rayuela, jugar a la escondida, a la mancha, al elástico, bailar, jugar a la pelota o practicar deportes.



Para los cumpleaños: regalar pelotas, arcos, aros, elásticos, raquetas, etc.

Limitar la cantidad de horas de TV, de juegos electrónicos, de PC a 2 hs. totales en el día.

Las familias reciben muchas presiones de las publicidades, de las modas, de las ofertas comerciales en todos los ámbitos pero deben fortalecerse para implementar pautas de alimentación más saludables.

Las actividades familiares que estimulan el gasto de energía además facilitan la comunicación, dan oportunidades de conocerse mejor y ayudan en la prevención de enfermedades a todos sus miembros.



Sociedad Argentina de Pediatría
Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF)
CABA - Argentina (54-11) 4821-8612
institucional@sap.org.ar
www.sap.org.ar



Sociedad Argentina de Pediatría

Por un niño sano en un mundo mejor