

8 consejos para prevenir la obesidad infantil

- 1 La bebida durante las comidas debe ser siempre el agua
- 2 Escoger leche y productos lácteos bajos en grasa o desnatados.
- 3 Tener en el hogar variedad de verduras y, frutas
- 4 Retirar de la vista del niño las tentaciones ricas en calorías (lo mejor es no tenerlas en el hogar)
- 5 Restringir a no más de 2 horas diarias el tiempo que los niños dedican a la televisión, los videojuegos e Internet
- 6 Servir raciones adecuadas para la edad del niño
- 7 Fomentar la actividad física
- 8 Predicar con el ejemplo

