



# Niños saludables = Niños felices

5

## Secretos del Bienestar

Las últimas décadas vienen marcadas por un aumento en la incidencia del sobrepeso y la obesidad en los niños. Esto supone para ellos un aumento del riesgo de desarro-

llar enfermedades crónicas en el futuro. Muchos niños consumen demasiadas calorías, incluyendo demasiadas grasas, azúcares y alimentos procesados. Además, pasan demasiado tiempo delante de las pantallas. Todo esto impacta negativamente en su salud física y mental. Para un buen control del peso de los niños, estos deberían dormir adecuadamente y realizar una hora al día de ejercicio físico.

Además, deberían consumir una dieta rica en frutas, vegetales y cereales integrales, siendo el agua su principal bebida. ¡Como padres, ayudad a vuestros hijos a adquirir buenos hábitos de salud siendo un modelo para ellos! 🍏

¡Puedes empezar hoy mismo !

