

Póngale un alto a la obesidad infantil

Sea un ejemplo positivo

Vigile sus propios hábitos de estilo de vida y la forma en que ellos pueden contribuir a la obesidad en sus hijos.

Sea activo

Camine o ande en bicicleta con toda la familia.

No mezcle la comida con otras actividades

No coma mientras ve la televisión. Siéntese a la mesa a comer y al terminar vaya y haga sus otras actividades.

No utilice la comida como una recompensa

Celebre jugando un juego o vaya al parque.

Limite la televisión, videos y computadora

Limite estas actividades a no más de una o dos horas al día para evitar un estilo de vida sedentario.

Establezca metas positivas

El perder peso puede verse de forma negativa. Enfóquese en una meta, como el correr por 20 minutos sin cansarse.

Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.



La prevención puede ayudar a sus hijos a tener un futuro más saludable.

Visite "Blue Access[®] for Members" en www.bcbsil.com para más información sobre la obesidad en los niños.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

40032.0507L