

Según estudios recientes, nuestra niñez se encuentra en un punto preocupante ya que en el estado de Chihuahua arroja la siguiente información:

71%

DE LOS NIÑOS
COMEN FRITURAS
TODOS LOS DIAS.

61%

DE LOS NIÑOS
ENTRE 6 Y 9 AÑOS
VEN MAS DE
2 HORAS DE TV

60%

DE LOS NIÑOS
TOMAN REFRESCO
DIARIAMENTE

42%

DE LOS NIÑOS
COMEN UN
PASTELILLO
INDUSTRIALIZADO
DIARIAMENTE

Si seguimos así, en los próximos años, enfermedades como la diabetes, cardiovasculares y el cáncer estarán cada vez más cerca.

Se estima que 1 de cada 2 hombres y 1 de cada 3 mujeres serán diagnosticados con cáncer en el 2050.



Teléfono: +52 614.439.8764
Hacienda de la Esperanza No. 6304
Fracc. Cima Comercial C.P. 31217
Chihuahua. Chihuahua, México

la vida es asombrosa

Un proyecto apoyado por:



www.fundacioncimachih.org



+Vida para padres

Son nuestros aliados

¿Por qué deben de comer los niños frutas y vegetales y mantenerse activos todos los días?

El comer frutas y vegetales y mantenerse activos todos los días son dos maneras sencillas de mantener a la familia más saludable. Estos hábitos saludables pueden dar a tus niños:

- Concentrarse mejor en escuela.
- Sentirse mejor en si mismo.
- Crecer y desarrollar cuerpos fuertes.
- Reducir el riesgo en el futuro de sufrir enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



LOS PADRES PUEDEN

Tener frutas y vegetales al alcance de la mano.

Incluir frutas y/o vegetales en todas las comidas y bocadillos.

Servir frecuentemente frutas y vegetales que no hayan comido antes. Prepararlos crudos, cocidos, partidos o enteros para ver de que manera les gustan más a sus niños.

Limitar a 2 horas o menos el tiempo de ver televisión y juegos de video. No poner televisiones en los cuartos de los niños.

LOS NIÑOS PUEDEN

Escoger frutas y vegetales para preparar sus alimentos y bocadillos.

Pedir las frutas y vegetales que más les gusten.

Probar alimentos nuevos y decirles a sus papás lo que les gusta o no les gusta de ellos. Estar de acuerdo en probar el mismo alimento varias veces.

Ver sólo sus programas favoritos de televisión y limitar el tiempo para sus juegos de video. Pausar para hacer actividad física.

¡Llena de energía el juego de tus niños!



Actividad física + Diversión = Jugar con Ganas

Cualquier cosa que haga latir el corazón de tus niños con más rapidez y los haga respirar más fuerte cuenta como “Jugar con Ganas”.

Enseña dando el ejemplo. Mantente activo y asegúrate de que tus hijos también lo estén. Lleva a la familia a caminar, a pasear en bicicleta o a jugar en el parque.

Pon atención. Tus hijos deben de estar activos un total de 60 minutos todos los días con “Jugar con Ganas”.

Encuentra actividades bajo techo que sean seguras. Los niños pueden bailar, jugar con aros hula-hoops o hacer ejercicio con videos para niños o con su música favorita.

Normalmente “Juego con Ganas” de 30 a 60 minutos diarios.

TU EDAD	TAZAS DE FRUTAS QUE NECESITAS COMER POR DIA	TAZAS DE VEGETALES QUE NECESITAS COMER POR DIA	TOTAL DE TAZAS DE FRUTAS Y VEGETALES QUE NECESITAS COMER POR DIA
5	1½	1½	3
6	1½	1½	3
7	1½	2	3½
8	1½	2	3½
9	1½	2	3½
10	1½	2½	4
11	1½	2½	4
12	2	2½	4½

Enseña a tus hijos la importancia del agua

El agua es el principal componente del cuerpo humano y es necesaria para que funcione adecuadamente.

Recuerda tomar 1 litro de agua por cada 25 kg de peso



Lleva a tu hijo al menos una vez al año al Control del Niño Sano

Las citas de control del niño sano se usan para llevar un registro del crecimiento y desarrollo de tu hijo. También es un buen momento para hacer las preguntas que tengas y obtener información de cómo mantener a tu niño fuera de peligro. Recuerda siempre escribir en una libreta tus preguntas para que no te olvides de hacerlas durante sus citas. Tu niño debe acudir al control del niño sano con regularidad desde su nacimiento hasta los 17 años.



Pulmones

Cada vez que respiramos perdemos agua a través de los pulmones. Por ello es importante hidratarnos constantemente.

Piel

La sudoración es la manera en que el cuerpo se mantiene fresco. Al sudar el agua se evapora a través de los poros de la piel bajando la temperatura corporal.

Sistema digestivo

Bebér agua ayuda a que el sistema digestivo funcione de forma correcta al transportar nutrientos y eliminar desechos.

Riñones

Son los principales reguladores de la pérdida de líquido. Al orinar los riñones se deshacen del agua y toxinas que el cuerpo no necesita.