



Ni control remoto. Ni ratón. Ni controlador.

Ni un problema. Los niños que se mantienen activos y que disfrutan de buenos hábitos de alimentación tienen más probabilidades de permanecer en buen estado físico cuando lleguen a ser adultos. Y eso significa que hay menos probabilidades de que surja un problema de salud relacionado con el peso, porque las enfermedades de los adultos empiezan durante la niñez.

Así que ayude a sus hijos a que se dirijan hacia la meta desde muy chicos, al animarlos a hacer ejercicio a diario y a que se alimenten con comida saludable. Recuerde hacer citas para chequeos regulares con un pediatra. Los pediatras son los únicos doctores especializados en la salud y el cuidado continuo de los niños. Hay que empezar la práctica desde ahora, porque un futuro saludable empieza hoy.

Para obtener más información acerca de cómo mantener a sus hijos en buen estado físico, o para encontrar un pediatra que sea Socio de la Academia Americana de Pediatría (Fellow of the American Academy of Pediatrics [FAAP]), visite www.aap.org

American Academy of Pediatrics

DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™

