



U.S. Department of
Health and Human
Services



National Institutes
of Health



Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition

*Formas para mejorar la actividad
física y la nutrición de los niños*

Trabajando con los padres y familias para
enfrentar el problema del sobrepeso en los niños

¿Qué es *¡Podemos!*?

- Un programa educativo integrado para fomentar y mantener un peso saludable en los niños.
- Éste programa ha sido científicamente formulado para las comunidades y es reconocido a nivel nacional por los medios de comunicación con el apoyo de distintos colaboradores.



Una programa integrado de NIH

- National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)
- National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)
- National Cancer Institute (NCI)

¿Por qué es necesario que los jóvenes mantengan un peso saludable?

- Las cifras son alarmantes: 9 millones de niños sufren de sobrepeso
- Problemas serios de salud
 - Enfermedades cardíacas
 - Asma
 - Depresión
 - Diabetes de Tipo 2
 - Otros problemas
- ¡Ayudando a los niños ayudamos a nuestras familias!



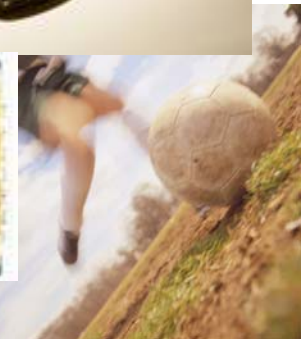
¿Por qué es importante la participación de los padres y las personas que cuidan a los niños?

- ¡Son un excelente ejemplo!
- ¡Son quienes tienen la mayor responsabilidad en el hogar!
- ¡Son un gran apoyo!



Lo esencial del Programa *¡Podemos!*

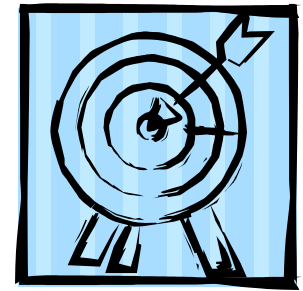
- Es un curso de 6 semanas
- Centrado en torno al “equilibrio de la energía” ...
- Temas centrales:
 - Opciones para un mejor nutrición
 - Aumento de la actividad física
 - Reducción del tiempo frente a la pantalla
- No es un programa para bajar de peso



¿Qué *¡Podemos!* hacer por usted?

□ Esperamos que aprenda:

- Estrategias y nuevas herramientas
- Cómo dar un buen ejemplo
- Recursos para el futuro



□ ¡Y esperamos que disfruten aprendiendo juntos!



¿Preguntas? ¿Comentarios?

