



U.S. Department of  
Health and Human  
Services



National Institutes  
of Health



*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

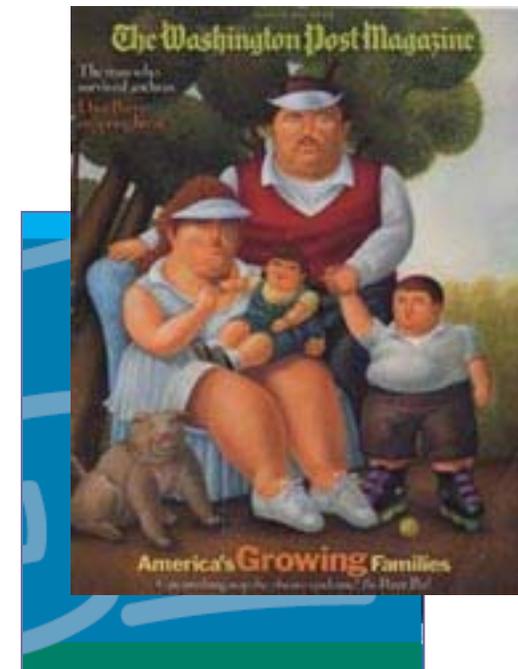
---

- 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?

---

