**En Argentina, 5 de cada 10 chicos presentan sobrepeso u obesidad al terminar la escuela primaria.**

La obesidad de niñas, niños y adolescentes va en aumento en todo el mundo. Esta enfermedad puede afectar a la salud inmediata, el rendimiento escolar y la calidad de vida a futuro.

Para detener esta epidemia creamos el Plan de Alimentación Saludable en la Infancia, una estrategia nacional con el objetivo de promover una nutrición más adecuada, una mayor actividad física y hábitos saludables en ámbitos familiares, escolares, comunitarios y sociales.

Más información en:
**argentina.gob.ar/plan-asi**

Plan ASI
Alimentación Saludable en la Infancia

Presidencia de la Nación

# MOVETE MÁS

**CAMINÁ, JUGÁ, BAILÁ Y ACTIVÁ TU CUERPO CADA VEZ QUE PUEDAS.**

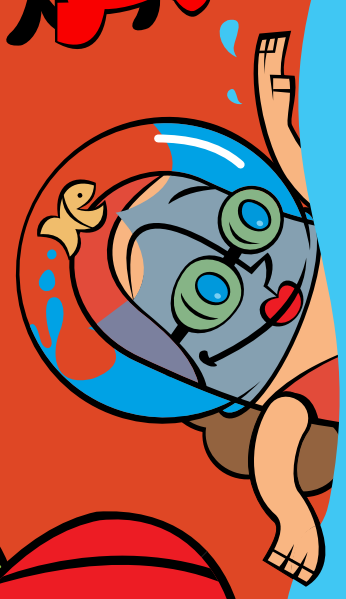
Nuestro cuerpo está preparado para estar activo. Por el contrario, permanecer quietos mucho tiempo es perjudicial para nuestra salud.

*Por eso es importante que las niñas, los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física por día.*

**Los hábitos saludables se van aprendiendo día a día, con las acciones cotidianas.**

**Comer de manera saludable y llevar una vida físicamente activa desde la infancia es fundamental para que las niñas y los niños se desarrollen sanos y puedan prevenir un conjunto de enfermedades en la edad adulta.**

## así crecemos más saludables



# ELEGÍ AGUA

**TOMÁ AL MENOS 8 VASOS POR DÍA Y EVITÁ LAS BEBIDAS AZUCARADAS.**

Cada día, nuestro organismo elimina entre 2 y 3 litros de agua. Para mantenernos bien hidratados necesitamos tomar mucha agua durante el día, incluso antes de sentir sed.

*La mejor opción de bebida para grandes y chicos es el agua, ya que no contiene azúcares.*

# COMÉ en COLORES

**INCORPORÁ FRUTAS Y VERDURAS VARIADAS TODOS LOS DÍAS.**

Las frutas y verduras aportan nutrientes imprescindibles para crecer y hacer que nuestro organismo funcione bien. Las de estación son siempre más sabrosas y accesibles.

*A partir de los 6 meses de vida de las niñas y los niños, es importante incluir frutas y verduras en cada comida.*