



UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

Control del peso desde la edad preescolar (Preschool Weight Training)

Tendencias de obesidad y diferencias demográficas entre niños de bajos recursos en edad preescolar — Estados Unidos, 1998–2008

Recorded: July 21, 2009; posted: July 23, 2009

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

La obesidad es uno de los mayores problemas de salud pública en los Estados Unidos. Un estudio reciente de los CDC encontró que el número de niños en edad preescolar que tienen sobrepeso ha aumentando en la última década. Los niños obesos enfrentan mayor riesgo de sufrir problemas de salud como diabetes, asma y presión arterial alta.

Los padres pueden ayudar a que sus niños alcancen y mantengan un peso adecuado, asegurándose de que lleven una alimentación saludable y hagan mucho ejercicio. Los controles médicos habituales permitirán a los padres identificar el riesgo de obesidad de sus hijos y aprender formas para superar el problema. Ayude a sus hijos a comenzar desde una edad temprana a mantener un peso saludable y a prevenir problemas de salud que pueden surgir más adelante.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

