

Bien-Estar 24/7



BIEN-ESTAR 24/7

Mi mejor regalo de Navidad

Un cuento infantil para compartir con los niños y promover la importancia de la alimentación saludable y la actividad física.

martes, 29 de noviembre de 2016 - 3:16 PM

Por Redacción de Suplementos



Acercándose el mes de diciembre, Pepito pidió como regalo de Navidad un juego de vídeo. ([Suministrada](#))

Comparte con los niños este cuento infantil de la doctora en Nutrición y Dietética Nancy Correa, del Servicio de Extensión Agrícola, para promover la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para tener una vida sana y prevenir la obesidad.

Mi mejor regalo de Navidad

● Un cuento infantil de la **doctora en Nutrición y Dietética Nancy Correa, del Servicio de Extensión Agrícola**, para compartir con los niños y promover la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para tener una vida sana y prevenir la obesidad.



Este es mi amigo Pepito y vive en una vecindad como tú y como yo. Pepito tiene diez años y vive con su abuela y su mamá.

A él le gusta jugar con la bola, correr con sus amiguitos en el parque y comer las sabrosas comidas que le prepara su abuela.



La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares" - Organización Mundial de la Salud



Pasó el verano y llegó el comienzo de las clases en la escuela. Pepito vio que se le hacía muy difícil acomodarse en el pupitre. Fue a la clase de Educación Física, pero se cansaba mucho cuando trataba de jugar baloncesto.

Pepito terminaba sentado, viendo a sus compañeros jugar... Así pasaron varias semanas y Pepito se cansaba aún más. Ya no podía jugar y eso lo ponía muy triste.



Los Reyes Magos le entregaron tres tesoros. El Rey Melchior le dijo: "Yo te traigo el tesoro de las frutas y las hortalizas que te dan vitaminas, minerales y energía para jugar con tus amigos"; el Rey Gaspar le ofreció el tesoro del agua, que es la base de la vida y le dijo: "Con el agua vas a mantenerte sano y te quitas la sed" y finalmente, el Rey Baltasar le obsequió Mi Plato diciendo: "Si comes una variedad de alimentos frescos y saludables y en cantidades adecuadas para tu edad, lograrás perder peso y así podrás jugar sin cansarte".

Los Reyes le dijeron: "Además, te hemos traído juguetes que te ayudarán a mantenerte activo: una bicicleta, una bola y unos patines". Pepito decía: "Gracias, ahora mis amigos no se reirán de mí y podré ser fuerte para jugar con ellos". En su sueño, Pepito le decía a los Tres Reyes Magos:

¡Bater muy feliz, gracias!

Siguió durmiendo con una sonrisa de felicidad en su rostro.

Mi mejor regalo de Navidad

● Un cuento infantil de la **doctora en Nutrición y Dietética Nancy Correa, del Servicio de Extensión Agrícola**, para compartir con los niños y promover la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para tener una vida sana y prevenir la obesidad.

Este es mi amigo Peppito y vive en una vecindad como tú y como yo. Peppito tiene diez años y vive con su abuela y su mamá.

A él le gusta jugar con la bola, correr con sus amiguitos en el parque y comer las sabrosas comidas que le prepara su abuela.

Pasó el verano y llegó el comienzo de las clases en la escuela. Peppito vio que se le hacía muy difícil acomodarse en el pupitre. Fue a la clase de Educación Física, pero se cansaba mucho cuando trataba de jugar baloncesto.

Peppito terminaba sentado, viendo a sus compañeros jugar... Así pasaron varias semanas y Peppito se cansaba aún más. Ya no podía jugar y eso lo ponía muy triste.

Los Reyes Magos le entregaron tres tesoros. El Rey Melchior le dijo: "Yo te traigo el tesoro de las frutas y las hortalizas que te dan vitaminas, minerales y energía para jugar con tus amigos"; el Rey Gaspar le ofreció el tesoro del agua, que es la base de la vida y le dijo: "Con el agua vas a mantenerte sano y te quitas la sed" y finalmente, el Rey Baltasar le obsequió Mi Plato diciendo: "Si comes una variedad de alimentos frescos y saludables y en cantidades adecuadas para tu edad, lograrás perder peso y así podrás jugar sin cansarte".

¡Batay muy feliz, Peppito!

Siguió durmiendo con una sonrisa de felicidad en su rostro.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares" - Organización Mundial de la Salud

DISEÑO:

CIENCIA PARA LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR

Mi Mejor regalo de Navidad

Oprime aquí para ver el detalle de la infografía