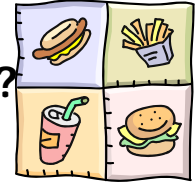


¿Nos pueden perjudicar las cosas ricas?



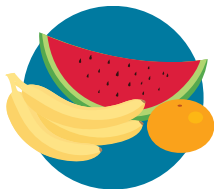
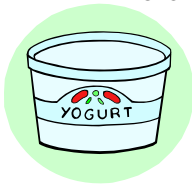
**Desafortunadamente, en lo que a la comida chatarra se refiere, la respuesta es ¡sí!**

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su niño es asegurarse de que lleve una vida sana. Puede que tenga ganas de darle a su hijo la comida que quiere con el fin de mantenerlo feliz pero puede ser que le esté haciendo daño. Al darle a su hijo demasiados dulces, galletas, postres, bebidas azucaradas, papas fritas o comida rápida, puede ponerle en riesgo de padecer complicaciones de salud ahora y en el futuro.

**Recuerde, lo que coma su hijo depende de usted. Usted es su referente así que predique con el ejemplo y bríndele un futuro saludable!**

Los niños que consumen grandes cantidades de dulces y bebidas azucaradas corren el riesgo de:

- **Tener Caries** a lo largo de su vida.
- **Ser Obesos** y sufrir complicaciones asociadas con la obesidad tales como enfermedades cardíacas.
- **Padecer Diabetes Tipo II** y complicaciones asociadas con ella tales como problemas de la vista y la circulación de la sangre.
- **Problemas de crecimiento** a causa del bajo consumo de vitaminas y minerales.



Asegurándose de que su hijo coma más lácteos bajos en grasa, granos integrales, fruta fresca, vegetales y menos dulces, galletas, postres, bebidas azucaradas y comida rápida, usted puede prevenir que su hijo sufra de estos problemas de salud.

