

Asociación
Española
Contra el Cáncer

TU SALUD ES LO PRIMERO

Septiembre 2021



VUELTA AL COLE CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según el último estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España), el 40,6% de los niños españoles de 6 a 9 años tiene exceso de peso: un 23,3% sufre sobrepeso y el 17,3% obesidad. Además, entre estos últimos, el 4,2% son casos de obesidad severa.

Como sabes, los malos hábitos alimentarios están directamente relacionados con la aparición de sobrepeso y obesidad y se ha demostrado que, con el paso del tiempo, pueden aumentar el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.

Por eso es clave instaurar unos buenos hábitos que favorezcan una alimentación saludable desde la infancia.

[Sigue leyendo](#)

Además, aquí tienes algunos **recursos para que tus hijos aprendan más sobre alimentación saludable**:

Nuestra [guía de almuerzos y meriendas saludables](#) ofrece alternativas a los tentempiés menos recomendables y algunas recetas fáciles y sanas para elaborar en casa. Lista para imprimir y pegar en la nevera de casa.

Además, [disponemos de un planning semanal](#) sobre el que podrán dibujar o utilizar las pegatinas incluidas para planificar sus tentempiés de media mañana y de la merienda.



Por último, ¡no dejes de compartir con ellos esta aventura gráfica que hemos creado para que aprendan divirtiéndose!

[¡Empezar!](#)