

Si al mirarte al espejo sientes que estás un poco gordito debes poner atención no a como te ves, sino a como te sientes.

Cuando una persona tiene hasta 10 kilos de más, puede tener obesidad. Es decir, una enfermedad que hace que tu cuerpo no funcione bien. Este padecimiento también le da a los niños y México es el país con más pequeños enfermos.



## No es por comer

La obesidad no te da por comer demasiado, sino por una mala combinación de los alimentos, falta de ejercicio y algún problema químico o metabólico.



# Chicos sanos

*¡Aguas! Tener sobre peso es peligros y tú puedes remediarlo*

## Síntomas

Todos los alimentos te dan energía, pero algunos sólo se convierten en grasa que se pega a los órganos y no salen fácil de tu cuerpo.

Sentirte cansado o fatigado, ver que los cachetes se inflan, pensar siempre en comer o tener mucho sueño, son algunos de los síntomas.

## Ayuda a tus amigos

1. Si tienes un compañero gordito, no lo critiques porque se va a sentir mal. Tú no sabes sus motivos para comer demasiado. Mejor invítalo a jugar fútbol o a correr.
2. Intégrate a los grupos deportivos de tu escuela. Entre más te muevas, menos grasa tendrá tu cuerpo.
3. Evita la comida chatarra con tu familia. Puedes comer de todo, pero en cantidades pequeñas y balanceadas.
4. Si te sientes triste o aislado, habla con tus amigos, tus papás o tus maestros.