



1 Actividad física y juego al aire libre

La actividad cotidiana forma parte de la prevención de la obesidad infantil. Esta fotografía permite trabajar la importancia del movimiento, el juego activo y la reducción del sedentarismo como hábitos protectores desde edades tempranas.

Foto: Onwuka Glory / Wikimedia Commons



2 Elecciones alimentarias durante la infancia

La incorporación progresiva de verduras ayuda a construir una alimentación variada. La escena representa el acompañamiento respetuoso del adulto y la necesidad de ofrecer alimentos saludables sin convertir la comida en una experiencia de presión o castigo.

Foto: Virginia State Parks Staff / Wikimedia Commons



3 Ejercicio guiado y bienestar infantil

Las propuestas recreativas y supervisadas favorecen la condición física, la coordinación y la socialización. La imagen se vincula con la prevención del exceso de peso mediante actividades adaptadas a la edad y sostenidas dentro de una rutina saludable.

Foto: U.S. Navy / Dominio público



4 Educación alimentaria a través de experiencias prácticas

Preparar colaciones y recetas sencillas puede acercar a los niños a nuevos sabores y texturas. La fotografía ilustra cómo los talleres participativos transforman la nutrición en un aprendizaje concreto, creativo y aplicable en el hogar o la escuela.

Foto: U.S. Marine Corps / Dominio público



5 Juego activo en espacios escolares y comunitarios

Los entornos seguros para jugar facilitan el movimiento espontáneo y disminuyen el tiempo sedentario. Esta escena permite abordar el papel de la escuela, la familia y la comunidad en la promoción de estilos de vida saludables durante la infancia.

Foto: Jlbirman1 / Wikimedia Commons



6 Alimentación familiar y contexto sociocultural

Los hábitos infantiles se construyen dentro de la familia y están influidos por costumbres, recursos y formas de convivencia. La imagen ayuda a comprender que una intervención nutricional debe considerar el entorno real del niño y evitar enfoques descontextualizados.

Foto: BigBrotherMouse / Wikimedia Commons



7 Aceptación de verduras y formación del gusto

La exposición repetida y amable a alimentos nutritivos favorece su aceptación. Esta fotografía representa el desarrollo de preferencias alimentarias y la importancia de acompañar a los niños con paciencia, ejemplo familiar y propuestas adecuadas a su edad.

Foto: Angela Sevin / Wikimedia Commons



8 Ensaladas y alimentos frescos en la dieta infantil

Las verduras, frutas y preparaciones simples aportan fibra, vitaminas y minerales. La escena puede utilizarse para explicar cómo armar platos equilibrados y cómo presentar los alimentos de manera atractiva sin depender de productos ultraprocesados.

Foto: USDA / Dominio público



9 Entornos que favorecen el movimiento

La disponibilidad de plazas, patios y áreas recreativas influye en la actividad física infantil. La fotografía permite analizar cómo el ambiente puede facilitar o limitar hábitos saludables y por qué la prevención requiere acciones familiares, escolares y comunitarias.

Foto: GreaterPonce665 / Wikimedia Commons



10 Educación nutricional en grupo

Aprender a reconocer frutas, verduras, cereales integrales y otras fuentes de fibra fortalece la autonomía alimentaria. La imagen refleja una actividad educativa en la que los niños participan, comparan opciones y relacionan los alimentos con su bienestar cotidiano.

Foto: U.S. FDA / Dominio público