

## Escoja 1, 2 ó 3 cosas que usted puede cambiar para una mejor salud

**Coma de manera inteligente:** agregue más frutas y verduras.



- Usted manda, decida qué snacks comprar
- Compre fruta en lugar de papitas y agregue más verduras a sus comidas regulares.
- Haga una lista de compras saludables antes de ir a la tienda.
- Sus idea/ \_\_\_\_\_

**¡Vamos a movernos!**: Intente hacer 30-60 minutos de ejercicio al día.



- Ponga el ejemplo, planee una actividad al aire libre para toda la familia cada semana
- Inscríbese en alguna actividad física. Únase a la ACJ/YMCA, inscríbese para hacer deporte en equipo  
Las escuelas y centros comunitarios de su localidad ofrecen programas de actividades sin costo o con un costo bajo.
- Haga que los hijos participen en los quehaceres de la casa.
- Sus idea/ \_\_\_\_\_

**Desconecte la televisión:** limite el tiempo frente a la pantalla a 1 ó 2 horas al día



- Tome la delantera, haga una lista con la familia de 5 actividades que sustituyan al tiempo frente a la televisión.
- Apáguela, usted es la madre/el padre y usted debe decidir cuánto tiempo la familia ve la televisión cada día
- Manténgala fuera de la recámara. Retire la televisión y las computadoras de la recámara de los hijos.
- Sus idea/ \_\_\_\_\_

**Beba sanamente:** elija agua y leche descremada.



- Enseñe buenos hábitos a los hijos, que beban de 6 a 8 vasos de agua al día
- Recuerde que los niños tienen sed más seguido que los adultos: asegúrese de que siempre haya agua fresca a la mano.
- Limite sus bebidas azucaradas, éstas contienen más calorías que una comida completa.
- Sus idea/ \_\_\_\_\_

