

~ Hay muchas maneras para que usted y su familia se mantengan saludables. ~

¡ESCOJA UNA AVENTURA PARA REALIZAR CON SU FAMILIA!

1 de cada **3**
niños en los Estados Unidos
sufre de sobrepeso u obesidad.

Llene la mitad
del plato con frutas
y verduras.



Limite el tiempo que sus hijos
pasan en frente de una pantalla
a no más de dos horas diarias.



Cuando su familia esté realizando una
actividad física, asegúrese de que sea
por lo menos 10 minutos seguidos.



Reemplace las bebidas azucaradas
con agua o leche descremada.



Pregunte a sus hijos
que tipo de actividades
físicas les atraen para
alejarlos de la televisión
y otros medios.



Haga una lista antes
de ir a comprar sus
alimentos.

Cada semana pruebe
una fruta o una verdura
diferente con la cena.



Coma con su familia lo
más a menudo posible.



Ayude a sus hijos a realizar
actividades físicas por lo
menos 60 minutos al día.



**¡PASOS PEQUEÑOS PUEDEN HACER
UNA DIFERENCIA GRANDE!**

Para más consejos, visite la página www.NIH.gov/WeCan

