

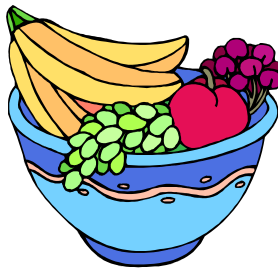


LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

Ser buen ejemplo: tan fácil como 5-2-1-0

Coma 5 frutas y verduras cada día

- Pruebe frutas y verduras nuevas con su familia
- Coja coma frutas y verduras a la hora de merendar



Limite el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos por día

- Límitese a dos horas diarias frente a la pantalla
- Apague el televisor y anime a la familia a pasar tiempo juntos



Participe en una hora diaria o más de actividad física

- Incluya actividad física a diario antes o después del trabajo
- Haga ejercicio al jugar con sus hijos



Beba agua y leche descremada en vez de gaseosa y bebidas azucaradas

- Siempre ponga una jarra de agua o leche en la mesa a la hora de comer
- Dé a cada miembro de la familia una botella para agua para llevar a la escuela o al trabajo



Sugerencias para hacerlo más fácil:

- Usted es el ejemplo principal de sus hijos, así que empiece a practicar los hábitos sanos que Ud. anima en ellos
- Empiece por hacer pequeños cambios
- Anime a la familia entera a llevar un estilo sano de vida

Para más información, visite www.lets-go.org

