



Ofrezca solamente agua entre las comidas para satisfacer la sed, y leche sin grasa con comidas.



Asegúrese que toda su familia tenga una botella de agua. Manténgala llena y siempre a su lado.



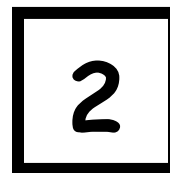
Evite todos tipos de bebidas endulzadas. Consuma una fruta como alternativa más saludable.



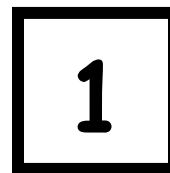
Todos los días!



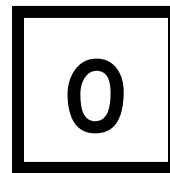
Cinco frutas y verduras al día



Dos horas o menos de televisión al día



Una hora o más de ejercicio al día



Menos bebidas azúcaradas. Tome más agua y leche sin grasa.



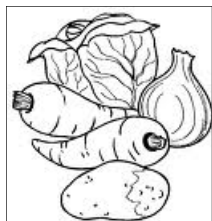
Empaque una comida saludable con frutas y verduras para usted y su familia.



NO prenda la television despues de las comidas.
NO television para niños menores de 2 años.



Provea oportunidades para que su hijo/a juegue después de la escuela.



Para el refrigerio, elija frutas y verduras en vez de comida.



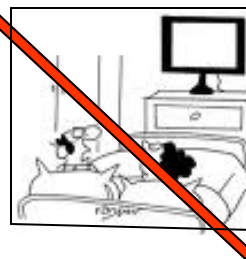
Limite las horas de television, juegos de video o de computadora.



Salga afuera a jugar con su familia.



Coma en familia y haga que las comidas sean una experiencia divertida y agradable.



Saque la television de los dormitorios de su hogar, incluyendo el suyo. Sea un buen ejemplo.



Si el clima está malo, ponga música y baile!