




¡Comience ahora!

 **5** Porciones de frutas y vegetales al día

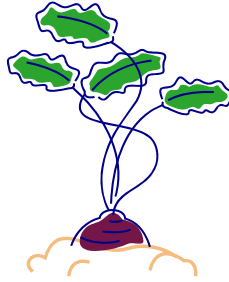
 **2** Horas o menos de televisión, computadora, y juegos de video al día.

 **1** Hora o más de ejercicio al día.

 **0** Comidas rápidas, sodas o bebidas endulzadas.

Proteja la salud de su familia y la vida de su hijo/a.

Llame 510-535-3700 para asistir.



Usted puede hacer la diferencia en la salud de su hijo/a.

La Clínica de La Raza
3451 E. 12th St.
Oakland, CA 94601

Preventive Medicine
(510) 535-3700

Un proyecto fundado parcialmente por:
Kaiser Permanente Community Benefit Program
United Way of the Bay Area



Familias saludables

Un taller para los padres y niños sobre comer saludable.



La Clínica de La Raza Transit Village

La Clínica Monument

La Clínica Pittsburg

¿Es cierto?

¿Su hijo(a)...

- ¿rechaza los vegetales?
- ¿come mucho?
- ¿se salta algunas comidas?
- ¿le gusta solo las comidas rápidas?
- ¿pasa mucho tiempo mirando TV y jugando video-juegos?



¡Si contesta “sí” a alguna de las preguntas, nosotros tenemos clases para usted!

¿Es un problema el sobrepeso?

El número de niños que están con sobrepeso ha aumentado en los últimos 20 años. Esto se está convirtiendo en un serio problema de salud. El sobre peso puede causar:

- Diabetes
- Problemas del corazón por el alto colesterol y la presión alta
- Grasa en el hígado
- Problemas en los huesos y articulaciones
- Dificultad para respirar mientras duermen
- Bajo autoestima
- Menos ganas de jugar
- Burlas de otros niños

Proteja a su hijo(a) de desarrollar estos problemas.

Usted puede ayudar a su hijo(a) a estar sano. ¿Cómo? Teniendo un peso saludable.

Está en sus manos.



¿Qué puede hacer usted?

Asistir a una serie de 6 talleres gratis en que usted aprenderá:

1. Formas de comunicación que promuevan alimentación saludable y actividad física.
2. Como alimentar a su niño(a).
3. Como dar un buen ejemplo.
4. Como cambiar hábitos no saludables por medio de ponerse expectativas.
5. La importancia de comer en familia.

