

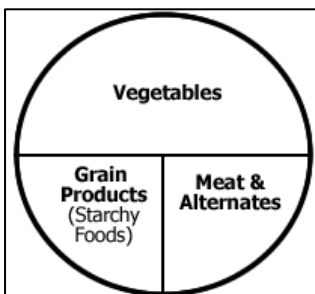
CONSEJOS PARA AYUDAR A SUS HIJOS ESTAR MÁS SALUDABLE



Anime a toda su familia a comer una variedad de comidas, especialmente frutas, vegetales y productos de granos integrales.



Limite la cantidad de bebidas gaseosas; enseñe a su familia a beber mas agua.



Evite castigar o premiar a su hijo con comida. Fíjese en las porciones que le sirve a sus hijos.



Prepare la comida en el horno o a la parrilla.



Al preparar sus platos favoritos, agréguele mas vegetales de lo indicado en la receta.



Sea un ejemplo para sus hijos; que vean que usted participa en actividades físicas.



Planifique las actividades de la familia para que todos se diviertan haciendo ejercicios como caminar, bailar, andar en bicicleta o nadar.



Incluya a toda la familia en el proceso de ser más saludable, no solo al niño con problemas de sobrepeso.