



Coma **5** porciones de frutas y verduras cada día

- Agregué fruta a su cereal
- Coma una fruta o verdura con cada comida
- Coma una verdura nueva cada semana
- Ofrezca fruta fresco o seca como bocadillos
- 1 porción es, 1 taza fresco o congelada, ó ½ taza cocinada o de lata



Reduzca el tiempo en frente de unas pantallas a **2** horas o menos al día

- Planee tiempo para ver la televisión o jugar con los juegos de video
- Remueva el televisor de la habitación
- Elija otra actividad en lugar de tiempo enfrente de la pantalla
- Apague el televisor durante las comidas
- Cambie a una actividad física durante 1 hora de tiempo, en lugar de tiempo enfrente de la pantalla



Muévase **1** hora al día

- Comience despacio, de 10-15 minutos al día y aumente gradualmente hasta que sea activo una hora al día
- ¡Salga afuera! Se active como una familia
- Animé a sus amigos a moverse con usted
- Únete a un equipó o a una clase en la comunidad

0 Limitar y eliminar las bebidas endulzadas

- Intente tomar agua o leche con las comidas
- Agarre una botella de agua y llénela
- Limite el jugo de fruta y las bebidas deportivas con azúcar
- Lea las etiquetas de las bebidas antes de comprarlas y busque las opciones baja en azúcar



✂ **! Haga su Propia Mezcla de Frutas Secas y Nueces!**

2 tazas de cereal de grano entero o arroz seco

½ taza de nueces secas (maní, nueces, pistachos, almendras, etc.)

½ taza de frutas secas (arándanos secos, frutos secos, albaricoques secos picados, pasas de uva)

1/3 taza de chocolate (M y M's, las granadas cubiertas de chocolate o moras azules)

Instrucciones: Combine los ingredientes anteriores, la parte en bolsas de merienda (1/2 taza por bolsa) o colocar en un envase grande.