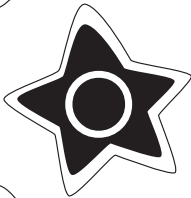




# ¡Sencillos para dar apoyo al peso saludable de los niños!



Coma **CINCO** porciones de frutas y verduras diariamente. Una manzana pequeña es una porción de fruta, 5 a 6 zanahorias pequeñas son una porción de verduras.



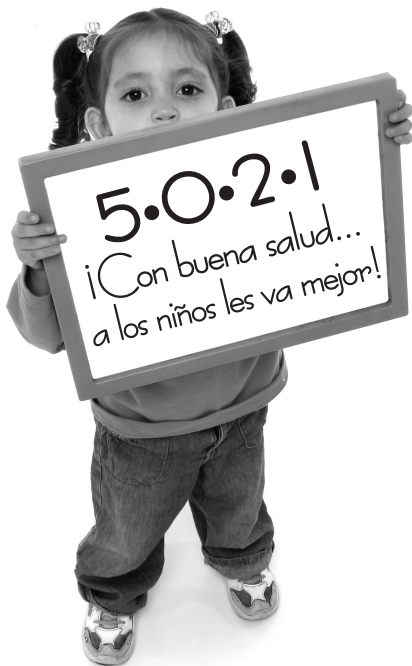
Limite las bebidas endulzadas con azúcar, tales como las gaseosas. Beba agua, bebidas libres de azúcar y leche descremada.



Limite el tiempo dedicado al televisor o la computadora, a **DOS** horas por día.



**UNA** hora de actividad cada día. Camine, monte bicicleta, juegue y haga que su cuerpo se mueva.



## padres:

### Coman en casa más frecuentemente!

- Prepare en casa cinco o seis comidas saludables cada semana.
- Pruebe nuevas recetas que utilicen frutas frescas y vegetales.
- Sirva cantidades más pequeñas.
- Deje que sus niños ayuden para que así ellos aprendan a preparar comidas saludables.
- Limite comer fuera de casa.

**Demuestre a su niño como estar saludable!**



**Health Plan**  
of San Joaquin

5.0.2.1 puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludable.