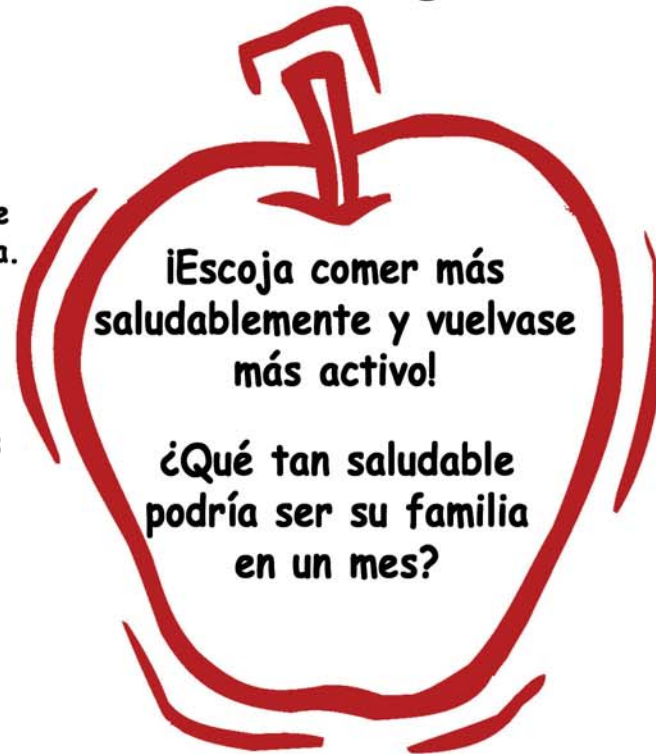


# **!Tome el Reto del Mes para la Salud Infantil! Coma bien. Sirva comida inteligentemente. Sea activo.**

## Coma bien:

- Prepare un alimento nuevo que sea saludable junto con otro alimento favorito de su familia.
- No sirva la comida o meriendas enfrente del televisor.
- Permita que su familia deje de comer cuando se sienta llena.
- Procure incluir por lo menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente.



**¡Escoja comer más  
saludablemente y vuelvase  
más activo!**

**¿Qué tan saludable  
podría ser su familia  
en un mes?**

## Sirva comida inteligentemente:

- Use granos tales como avena y arroz integral para aumentar el consumo de fibras entre su familia.
- El agua y los jugos de frutas y verduras son mejores opciones para su familia que la soda, el café y las bebidas alcohólicas.
- Es mucho más saludable cocinar con aceites vegetales tales como el aceite de oliva y canola que con margarina, manteca, o mantequilla.
- Límite el consumo de alimentos salados, dulces y grasosos.

## Sea Activo:

- Procure hacer 30 minutos de actividad física diariamente - cualquier tipo de actividad cuenta: jugar, trabajar en el jardín subir escaleras, caminar, etc.
- Considere la posibilidad de caminar con sus hijos en vez de manejar a todas partes.
- Límite el tiempo que sus hijos ven la televisión y anímelos a jugar activamente.

