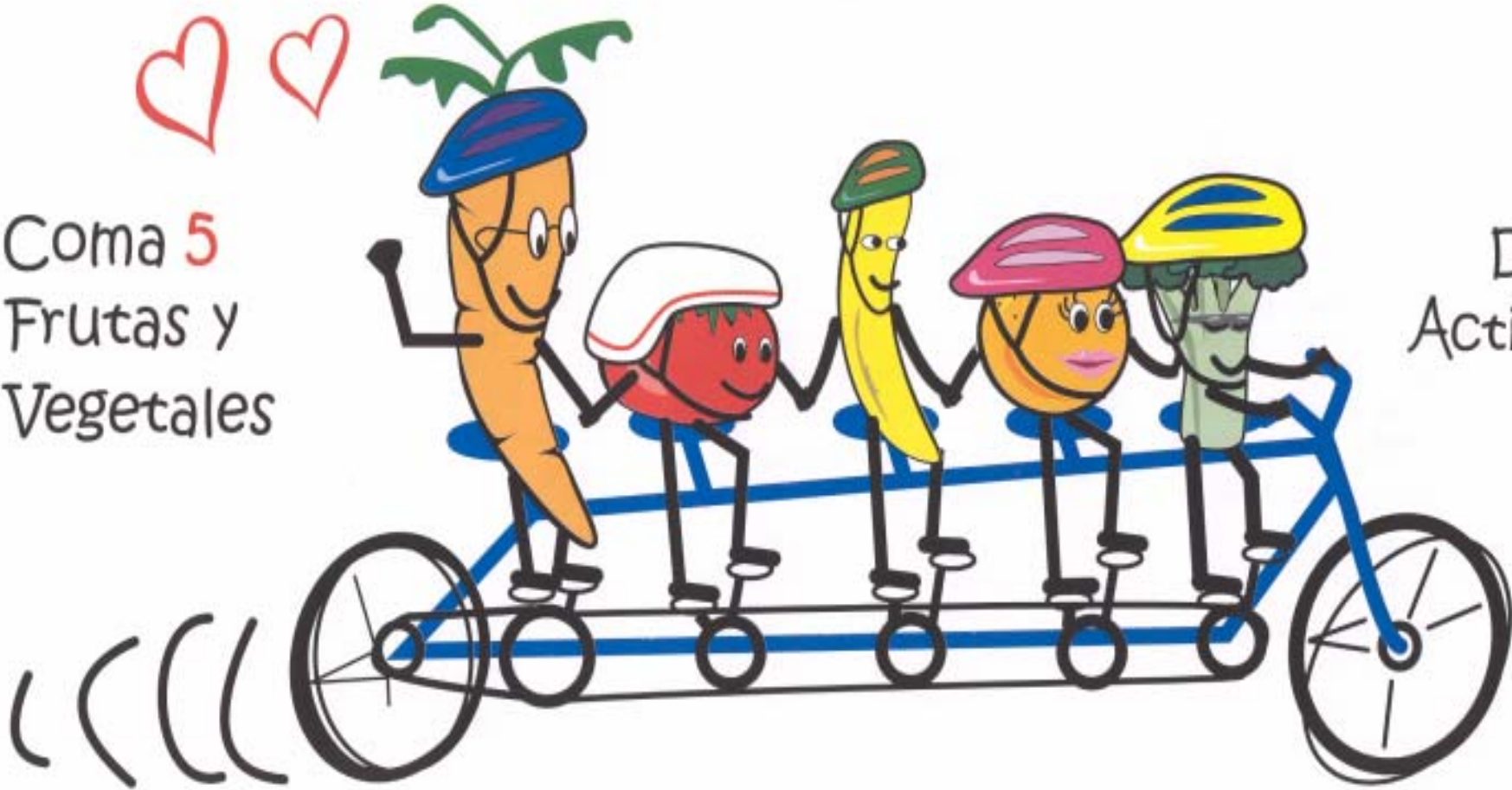


# Es Divertido Ser Saludable



Coma 5  
Frutas y  
Vegetales

Disfrute  
Actividades  
Físicas



## Todos Los Días



Para más información acerca de nutrición, llame 1-800-696-9644

Un mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California auspiciado por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos.  
Esta es una institución proveedora de oportunidades iguales.

## ¿Como puedo ayudar a mi familia a “Diviertase y Tenga Salud?”

Ponga un circulo alrededor de las siguientes cosas saludables que su familia puede hacer.

### COMIENDO SALUDABLE

- Sirva 3 comidas y de 1-2 bocadillos a tiempos regulares todos los días. Sirva agua entre las comidas y los bocadillos.
- Desayune todos los días.
- **Planee que comidas y cuando su niño va a comer. Permita a su niño decidir la cantidad que va comer. Fuera de vista, fuera de mente.**
- Sirva 5 frutas y verduras diario.
- No traiga comida que no es saludable a la casa.
- Coma comida hecha en la casa junto con la familia.
- Sirva leche reducida en grasa (Leche entera para niños menores de dos años)
- No beba mas de 6 onzas de jugo diario.
- **No compre bebidas artificiales o sodas.**
- Quite el biberón al año.

### EJERCICIO Y ALEGRIA

- **Muestre a los niños como ser saludable. Coma bien, diviértase y haga ejercicios.**
- No use TV, video y computadoras más de 2 horas al día.
- Apague la televisión o cualquier distracción cuando este comiendo.
- Planee 30-60 minutos de ejercicio para la familia diario.
- Cante, baile, o respire profundamente para relajarse durante el día.
- Traiga alegría y risas a su familia con una actitud positiva.



### VIDA BALANCEADA Y SALUDABLE

- Evite alcohol, drogas, y tabaco.
- Ofrezca amor en vez de comida cuando el niño este triste.
- Discuta sus sentimientos como enojo y tristeza.
- Lave las manos frecuentemente. Mantenga una casa limpia, organizada y segura.
- Planee descansar por un rato cada día.
- Use los cinturones en el coche. Póngase casco (helmet) cuando monte una bicicleta.
- Practique limites apropiados y/o diga “no” amorosamente.