

What Can You and Your Family Do to Help Avoid Diabetes, Heart Disease and Cancer? Learn How with WIC



Eat Healthy
Comer saludablemente



Exercise
Hacer ejercicio



Limit Screen Time
Limitar el tiempo frente a la pantalla



Keep a Healthy Weight
Mantener un peso saludable

¿Qué pueden hacer usted y su familia para prevenir la diabetes, la enfermedad del corazón y el cáncer? Aprenda cómo con WIC