



escojer frutas y verduras



participar en deportes y juegos activos

¿Quién puede lograrlo?



agregar actividad física a la recreación



compartir comidas bajas en grasa



¡**TODOS LOS PADRES PODEMOS!**

Para obtener un manual gratuito con consejos sobre cómo tener una alimentación adecuada, mayor actividad y pasar menos tiempo delante de la pantalla, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov> o llame al 1-866-359-3226.