



escojer frutas y verduras



participar en deportes y juegos activos



agregar actividad física a la recreación



compartir comidas bajas en grasa

¿Quién puede lograrlo?



¡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.