

# Actividades de Salud para la Familia



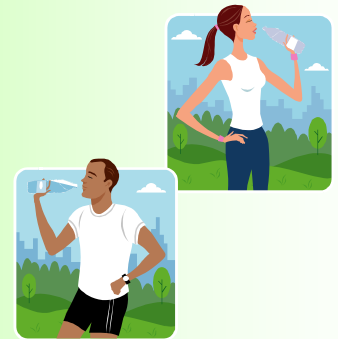
## ¡Levántate y Juega todos los Días!

- Por lo menos de 30 a 60 minutos diarios
- ¡Habla con tu doctor si tienes algunas preguntas!



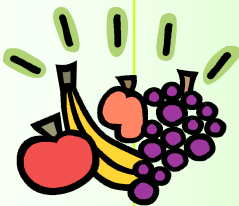
## Toma de 6 a 8 Vasos de Agua al Día

- Disminuye el consume de sodas
- Toma jugos 100% naturales
- Toma solo un vaso chico de jugo al día



## Comede 5 a 9 Porciones de Frutas y Verduras al Día

- 1 fruta o
- + 1/2 taza de verduras
- 1 porción



## Reduce el Tiempo del Tele y de Juegos de Video

- No más de 1 hora diaria

