



# Los cambios pequeños producen recompensas grandes. ¿Están listos?

**Todos necesitamos un equilibrio** de alimentos saludables y actividades físicas para tener un peso sano y evitar problemas como la diabetes y las enfermedades del corazón. Como madres y padres de familia, ustedes tienen el poder de enseñar a sus hijos a tener hábitos saludables para toda la vida. Recuerde que los cambios pequeños pueden brindar grandes recompensas para toda su familia.



## ¡Muévanse todos!

- Pónganse como meta realizar por lo menos 60 minutos de alguna actividad física al día.
- Levántense del sofá y ¡muévanse!

## ¡Apaguen la tele!

- Limiten el tiempo que pasen frente a las pantallas de televisión, computadora o videojuegos a 1 ó 2 horas por día.
- Saquen la tele de la recámara.

## Coman bien

- Procuren comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Recuerden que el desayuno les da una fuente de energía. ¡Desayunen todas las mañanas!

## Elijan sus bebidas

- Opten por tomar agua o leche descremada (*non-fat*).
- Limiten el consumo de sodas, bebidas deportivas, jugos y bebidas endulzadas. ¡Ojo que tomarse una lata de soda equivale a comerse una barra de chocolate!



Child Health and Disability Prevention Program  
Children's Medical Services, California Department of Health Care Services

[www.dhcs.ca.gov/services/chdp](http://www.dhcs.ca.gov/services/chdp)

8418-4003-01-02



KAISER PERMANENTE®

© 2008 Kaiser Permanente Medical Care Program. Poster made available for CHDP use by Kaiser Permanente Community Benefit.