

Puntas Para un Peso Saludable

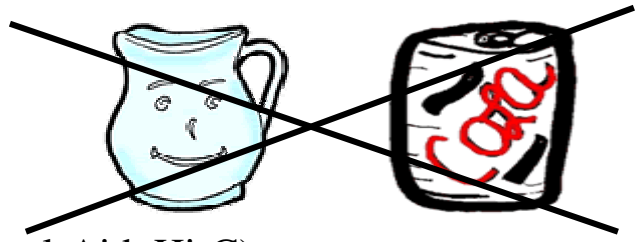
1. ¡Tome Bebidas Saludables!

Use 1% o leche sin grasa

Tome 8 vasos de agua al día

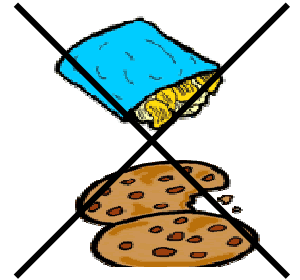
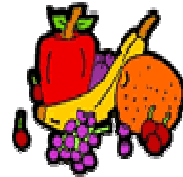
Limite jugo a 1 taza al día

Evite soda o bebidas de frutas dulces (Kool-Aid, Hi-C)



2. ¡Bocados Saludables!

Coma bocados como frutas, vegetales, yogur bajo en grasas, pretzels, palomas sin mantequilla
Evite galletas, dulces, tortas.



3. ¡Cocine Saludablemente!

Coma pollo, pavo, pescado o frijoles
Cueza al horno, ase, hierva, o cueza al vapor la comida. Evite freír.



4. ¡Compre Saludablemente!

Recuerda los niños y usted solamente comen lo que compra



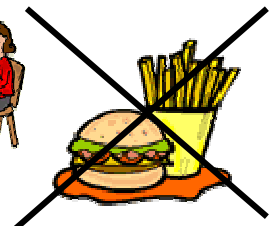
5. ¡Coma Saludablemente!

Coma comidas junto a la familia

No fuerce a su niño o usted que se coma toda la comida

Evite comer en frente de la televisión

No coma comidas de preparación rápida más de 1 vez a la semana.



6. ¡Muevase Saludablemente!

Trate de hacer ejercicios diariamente

Haga ejercicios con alguien

Haga uso de parques públicos

Parque su carro mas lejos de la tienda

Salga del autobús una parada antes de la suya. Tome las escaleras.

Limite televisión, computadoras y juegos de video a 1-2 horas

