

# 10 Consejos de Salud para su Familia



## Manténgase sano

- 1. Involucre a toda la familia**  
Introduzca a sus hijos a una edad temprana a los alimentos y hábitos saludables al involucrarlos en la compra de comestibles y en la cocina.
- 2. Recuerde el desayuno**  
¡Coma yogur, fruta fresca, huevos o cereales integrales para el desayuno para alimentar su cuerpo todo el día!
- 3. Coma por color**  
Llene la mitad de su plato con frutas coloridas y verduras como brócoli o manzanas.
- 4. Elija las bebidas saludables**  
Beba agua y leche blanca baja en grasa en lugar de refrescos o jugo.
- 5. Disfrute de las comidas juntos, sin distracción**  
¡Comer en casa como familia ayuda a escoger opciones saludables y ahorra dinero! Las comidas en las cuales no existe una pantalla ayudan a apoyar la unidad familiar y conexión social.



## Manténgase activo

- 6. Muévase**  
¡Trate de hacer ejercicio por lo menos una hora cada día!
- 7. Desconecte sus dispositivos**  
Limite el tiempo de pantalla y ofrezca las alternativas sin pantallas como artes, libros, juegos y actividades al aire libre.
- 8. Haga ejercicio juntos**  
¡Encuentre actividades fuera o dentro de la casa que toda su familia disfrute!
- 9. Aumente sus pasos**  
Incorpore el ejercicio en su día tomando las escaleras, dando un paseo, o bajando del autobús o tren una parada antes.
- 10. Revitalícese**  
El sueño es importante para ayudar a mantener un peso saludable y mejora el aprendizaje y la memoria.