

Los 8 Hábitos del Niño Sano

- 1.** Dedicar por lo menos 1 hora al día a actividades físicas.
- 2.** Dedicar un máximo de 1 hora por día a la TV y a los juegos de video.
- 3.** Comer porciones más pequeñas. ¡Más no es siempre mejor!
- 4.** Tomar agua en lugar de sodas y refrescos azucarados.
- 5.** Comer un mínimo de 5 porciones diarias de frutas y verduras.
- 6.** Comer menos platos rápidos (no más de una vez por semana).
- 7.** Merendar con alimentos saludables y con menos frituras y dulces.
- 8.** Cambiar a productos lácteos bajos en grasa (1% o menos).



“Los 8 hábitos del niño sano” se adaptó y se imprimió con el permiso del Centro Strang para la Prevención del Cáncer y su programa “Niños Sanos Futuros Sanos.”