



# Usted tiene el poder de mejorar la salud de su familia

## Convierta la hora de la comida en tiempo en familia

- Compre, cocine y consuma alimentos saludables con su familia.
- Llene por lo menos la mitad del plato con frutas y verduras en cada comida y anime a sus hijos a hacer lo mismo.

## Evite las bebidas azucaradas

- Las bebidas azucaradas no son saludables. No las sirva en su casa ni las beba por fuera.
- Sirva agua, leche natural con 1 % de grasa o descremada o una fruta entera en lugar de jugo 100 % de fruta o una bebida de jugo.

## Muévase

- Los niños y adolescentes necesitan, por lo menos, 60 minutos de actividad física por día.
- Involucre a toda la familia en los quehaceres domésticos, como pasar la aspiradora, barrer y tender las camas.
- Bailen, jueguen en el parque o anden en bicicleta juntos en familia.

## Duerma lo suficiente

- Dormir bien en la noche lo ayudará a mantenerse saludable. Los niños necesitan de diez a once horas de sueño por noche. Los adolescentes necesitan entre ocho y diez horas de sueño por noche.
- Mantenga un horario regular y constante de sueño para su familia.
- Mantenga los aparatos electrónicos fuera de los dormitorios y evite siempre las bebidas con cafeína.

## Aléjese de la pantalla

- No permita que los dispositivos de comunicación se interpongan en el camino del sueño y de la actividad física. Reserve tiempo (las comidas) y lugares (las habitaciones) en familia donde no se utilicen dispositivos.