



GetFitAZKids.org

Coma 5 porciones al día de frutas y verduras

Ideas Sabias:



- elija frutas frescas en lugar de jugo
- pruebe una nueva fruta o verdura cada semana
- elija una fruta o verdura como merienda
- pruebe una nueva receta con frutas o verduras

Pase menos de 2 horas al día frente a una pantalla

Ideas Sabias:



- mantenga los televisores, videojuegos y computadoras fuera del dormitorio
- planifique su tiempo de televisión (y apéguese a ella)
- no coma frente al televisor
- búsquese un buen libro

Sea activo por lo menos una hora al día

Ideas Sabias:



- involucre a la familia–tomen caminatas, vayan al parque, paseen al perro a pie
- trate de usar un podómetro y camine 10.000 pasos al día
- ande en bicicleta o por una excursión a pie
- pruebe un nuevo deporte

Limite las bebidas azucaradas a cerca de 0 cada día

Ideas Sabias:



- tome más agua
- tome leche baja en grasa o sin grasa
- evite las bebidas deportivas o energéticas
- dele sabor al agua de sabor con rebanadas de frutas o verduras