

5 FRUTAS Y VEGETALES POR DÍA



- Añada fruta al cereal, avena o yogur al desayuno.
- Añada espinaca, col u otra verdura a su batido (de verdad, ¡no notará el sabor!).
- Coma una ensalada con su almuerzo.
- Coma frutas o vegetales para un refrigerio saludable en la tarde.

A los padres:

- Mantenga el refrigerador lleno de frutas y vegetales.
- Coman juntos y siempre sirvan una fruta y un vegetal.
- Déles a sus hijos la responsabilidad de preparar comida a la semana- incluyendo una fruta y un vegetal.

4 BOTELLAS DE AGUA POR DÍA



- Tome agua con cada comida.
- Lleve una botella de agua con usted y llénela varias veces durante el día.
- Añada limón, lima u otro pedazo de fruta para variar un poco su agua.

A los padres:

- Compre una buena botella de agua reutilizable para sus hijos.
- Sea buen ejemplo para sus hijos; tome mucha agua también.
- Mantenga las bebidas azucaradas que guarda en la casa a un mínimo.

MENOS DE 2 HORAS FRENTE A UNA PANTALLA POR DÍA



- Escuche música como ruido de fondo en vez de la televisión.
- Pase más tiempo afuera.

A los padres:

- Por una semana, mantenga un registro del tiempo que su familia pasa frente a una pantalla.
- Limite tiempo frente a una pantalla a una cierta cantidad.
- Monitoree el uso de televisiones, computadoras, videojuegos y teléfonos manteniéndolos en las zonas familiares comunes.

MÁS DE 1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR DÍA



- Cree un hábito de caminar después de cenar cada noche.
- Asuma la responsabilidad de sacar a caminar el perro diariamente.
- Regístrese para una caminata o carrera divertida y entrene para el evento.
- Salga afuera para jugar.

A los padres:

- Lleve sus hijos al gimnasio con usted.
- Anime a que sus hijos prueben nuevas actividades/ participen en clases de ejercicio.
- Déjelos caminar/montar en bicicleta hacia la escuela en vez de llevarlos o darles el carro.
- Déles juguetes que fomenten la actividad física como pelotas, cometas y cuerdas para saltar.

8 HORAS DE SUEÑO



- Duerma lo suficiente.
- Evite refrescos y cafés (cafeína) después de las 4 p.m.
- Evite siestas.

A los padres:

- Establezca un horario regular para dormir y sígalo aún duran los fines de semana.
- Siga una rutina regular a la hora de dormir; baje las luces y la televisión, lea un libro, etc.
- Anime a que sus hijos terminen sus tareas temprano para que no tengan una excusa para quedarse despiertos muy tarde.