



¡Todos los días!

- 5** ó más frutas y verduras.
- 2** horas o menos frente a una pantalla*
- 1** hora o más de actividad física.
- 0** bebidas dulces, más agua y leche con poca grasa.

*Mantenga el TV/computador fuera de la habitación. No permita pantallas para menores de 2 años.



www.letsgo.org