



¡Opciones Saludables Son Importantes!



5

o más frutas y verduras.
Come más frutas y verduras.



2

horas o menos de tiempo en
pantalla recreativo. Limita el
tiempo en la televisión, los
computadores y los celulares.



1

hora o más de actividad física.
Jugar y moverse más.



0

bebidas azucaradas.
Bebe agua.