CÓMO MEJORAR

Hay muchas maneras de mejorar la salud pero no tiene que hacerlas todas al mismo tiempo.

IDEAS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SANA

5 Coma por lo menos **5** frutas y verduras al día.

2 Limite el tiempo que pasan frente a una pantalla (como de la televisión, videojuegos, computadora) a **2** horas o menos al día.

1 Haga **1** hora o más de actividad física todos los días.

0 Tome **0** bebidas endulzadas con azúcar. Reemplace las sodas, las bebidas deportivas y hasta los jugos de fruta 100% con leche o agua.

GROWING HEALTHY

There are lots of ways to grow healthy but you don't have to do them all at once.

IDEAS FOR LIVING A HEALTHY ACTIVE LIFE

5 Eat at least **5** fruits and vegetables a day.

2 Keep screen time (like TV, video games, computer) down to **2** hours or less per day.

1 Get **1** hour or more of physical activity every day.

0 Drink **0** sugar-sweetened drinks. Replace soda pop, sports drinks and even 100% fruit juice with milk or water.