



ALIMENTACIÓN SANA VIDA ACTIVA

Consejos para la familia

Los buenos y los malos hábitos se adquieren desde muy temprana edad. Hoy en día, muchos niños desarrollan afecciones que antes se consideraban de adultos, como la diabetes y la presión arterial alta. Por eso es importante que incorpore la alimentación sana y el ejercicio al estilo de vida de su familia. Sea un buen ejemplo y promueva hábitos sanos que les duren toda la vida a sus hijos.



SEA MÁS ACTIVO

Póngase en movimiento y vaya a jugar. Trate de hacer al menos 60 minutos de ejercicio todos los días, como jugar en el parque o bailar.



REDUZCA

Reduzca su tiempo frente a las pantallas a solo 1 a 2 horas al día. Esto incluye el televisor, los teléfonos inteligentes, las tabletas, las computadoras y los videojuegos.



COMA BIEN

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, y recárguese de energía desayunando todas las mañanas y comiendo sus alimentos en familia.



BEBA SANAMENTE

Elija tomar agua en vez de soda, jugo, bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas. Un vaso de jugo puede tener tanto azúcar como una barra de chocolate.



DUERMA MEJOR

Ayude a su hijo a manejar el estrés y a dormir mejor. Los niños necesitan alrededor de 10 horas de sueño para "recargar las pilas" y alcanzar todo su potencial cada día.

¿Listo para empezar?

- Vea nuestro programa de nutrición familiar en kp.org/mydoctor/healthyhabits (en inglés).
- Envíe un texto con la palabra FOTONOVELA al 45356 para ver nuestros videos de salud para toda la familia.
- ¡Elija una medida sencilla que su familia pueda tomar hoy mismo!

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other medical professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor. If you have questions or need more information about your medication, please speak to your pharmacist. Some photos may include models and not actual patients.