



¡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