

Alimentos Saludables[®] y Diversiones

5 Consejos para mantener su Familia Saludable



1. NO MIRE A UNA PANTALLA MAS DE DOS HORAS POR DIA. Fuera del trabajo o la escuela, limite el tiempo que pasa frente a la televisión, computadora o juegos de video.



2. JUEGUE O HAGA EJERCICIO DIARIAMENTE. Escoja actividades que toda la familia pueda disfrutar ya sea juntos o separados.



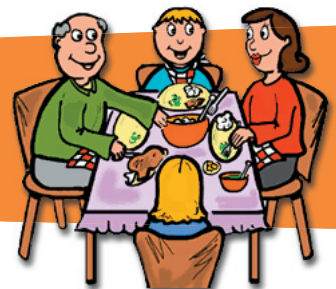
3. BEBA AGUA O LECHE EN LUGAR DE REFRESCOS O JUGOS. Las opciones mas saludables son el agua sin azúcar y la leche sin grasa o baja en grasas.



4. COMER CINCO VECES AL DIA. Cada día coma cinco medias tazas de frutas, verduras o una combinación de ambas.



5. DISFRUTE LA CENA EN FAMILIA. Coman todos juntos en la mesa y sin televisión.



HDC

**HUMPHREYS
DIABETES CENTER**

1226 River St. Boise, Idaho 83702 208-331-1155 www.hdiabetescenter.org

Educación e Investigación para Vidas Largas y Saludables

Humphreys Diabetes Center está afiliado con los Centros Médicos Regionales de Saint Alphonsus y St. Luke's