¿Qué puede usted hacer?

5+ 2 1 0

crecer familias saludables

5+ Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.

Limite el tiempo de estar frente a la televisión y otras pantallas a dos horas o menos al día. 2

1 Levántese y haga una hora de actividad física cada día.

Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas. 0

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-007088 8/08
Adaptado de New Hampshire Hospital Association.

¿Qué puede usted hacer?

5+ 2 1 0

crecer familias saludables

5+ Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.

Limite el tiempo de estar frente a la televisión y otras pantallas a dos horas o menos al día. 2

1 Levántese y haga una hora de actividad física cada día.

Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas. 0

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-007088 8/08
Adaptado de New Hampshire Hospital Association.

¿Qué puede usted hacer?

5+ 2 1 0

crecer familias saludables

5+ Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.

Limite el tiempo de estar frente a la televisión y otras pantallas a dos horas o menos al día. 2

1 Levántese y haga una hora de actividad física cada día.

Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas. 0

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-007088 8/08
Adaptado de New Hampshire Hospital Association.

¿Qué puede usted hacer?

5+ 2 1 0

crecer familias saludables

5+ Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.

Limite el tiempo de estar frente a la televisión y otras pantallas a dos horas o menos al día. 2

1 Levántese y haga una hora de actividad física cada día.

Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas. 0

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-007088 8/08
Adaptado de New Hampshire Hospital Association.