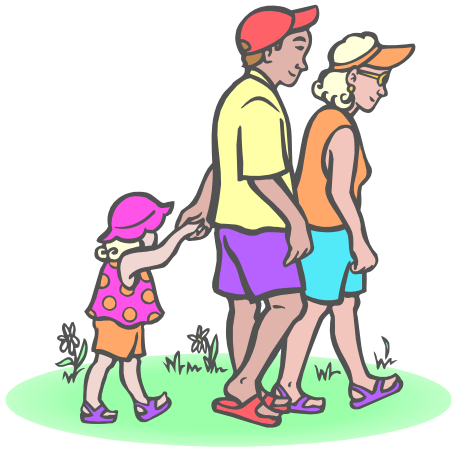




¡Puedo hacer un pequeño cambio para mejorar mi salud!

Escoja uno:

- Tomar cuatro vasos o más de agua cada día.
- Limitar el jugo de fruta a una taza pequeña cada día.
- Evitar bebidas con azúcar, como refrescos (soda) o ponche (como Sunny Delight y Kool-Aid).
- Cambiar de leche regular a leche baja en grasa (low fat) o leche descremada (nonfat) después de dos años de edad.
- Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o en lata cada día.
- Comer dos o más frutas frescas, congeladas, o en lata cada día.
- Asar (en parrilla o en el horno) o hornear la carne, las aves, y el pescado. Quitarle el pellejo al pollo antes o después de cocinarlo.
- Comer granos integrales por lo menos la mitad del tiempo, como avena, arroz integral, tortillas de maíz y pan de trigo integral.
- Usar aceites en liquido de plantas, como canola, oliva, o aceite de maíz.
- Limitar el uso de grasas en sólido como manteca, margarina, mantequilla, o aceite vegetal.
- Comer menos comidas fritas.
- Mantenerme activa/o cada día con actividades como correr, bailar, o ir en bicicleta.
- Limitar la televisión y los juegos de videos a no más de 2 horas cada día.



En su próxima visita, díganos de su pequeño cambio.