

Acércate a una mejor salud con el Good Health Club

¡Sólo tienes que añadir estos consejos sencillos a tu rutina diaria!

5



Stretch

Esta chica guapa y alta está aquí para decirles: "¡Coman cinco frutas y vegetales todos los días!"

- Ofrézcales a los niños 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Prepare más comidas en casa, en familia.
- Una dieta rica en frutas y vegetales puede prevenir la diabetes, las enfermedades del corazón y muchos tipos de cáncer.

Hoot

El sabio consejo de Hoot es que salgan a jugar, "¡Apaga la tele y la computadora, ponte en acción hoy mismo!"

- Limite el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla a un máximo de 2 horas diarias.
- Evite poner un televisor en la habitación de los niños.
- Anime a sus hijos para que se involucren en alguna actividad física antes de permitirles que pasen tiempo frente a una pantalla.

2



Spark

Hay una rima que le encanta a Spark, "¡Durante una hora cada día jugarás con alegría!"

- Procure que los niños tengan 1 hora de actividad física todos los días.
- Planifique una caminata en familia después de la cena.
- Anime a los niños para que se unan a un equipo deportivo, club o clase de danza en la escuela.



Flip

Este sapito sediento dice lo que siente, "¡Consuma agua, y deja las bebidas con azúcar!"

- Evite ofrecerles a los niños refrescos o bebidas azucaradas.
- Anímelos para que tomen agua entre comidas, ya que con esto se fomenta la sensación de saciedad.
- Añada un toque de limón o lima al agua para mejorar su sabor.



¡Lo único que tienes que hacer es seguir su ejemplo!
Empieza hoy mismo y habla con tu médico para saber cómo puedes ser más saludable cada día.

Good Health
Club



Independence
Blue Cross

Independent licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association.