



# Muévase

**Muévase más. Siéntese menos. Asegúrese que el tiempo que comparte con su familia sea de actividad.**

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



# Elija el agua

**El agua de la llave o grifo es buena para usted,  
no tiene calorías y es gratis.**

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



# Cocinen y coman juntos

**Asegúrese que la hora de comer  
sea un momento para compartir en familia.**

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



# Coma frutas y verduras de distintos colores

Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son todas opciones saludables.

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



# Escuche a su bebé

Los bebés saben cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos.

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



# Diviértase sin una pantalla

Mantenga la mente y el cuerpo de los jóvenes en actividad.  
Reduzca el tiempo que pasan frente al televisor, la  
computadora, los teléfonos y los videojuegos.

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



Sea  
**inteligente**  
al elegir refrigerios

Elija refrigerios saludables, como frutas, verduras, queso con bajo contenido graso y galletas integrales.

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"



# Evite las bebidas dulces

En cambio, elija agua de la llave o grifo, leche baja en grasa o agua con gas.

Para más información visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por "growing healthy children"