

# ¡Usted tiene el poder!

Usted puede hacer elecciones saludables.

- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugo, bebidas deportivas, té y cafés azucarados.
- Coma porciones más pequeñas.
- Movilícese más y vea menos televisión.



Para obtener más información sobre como hacer elecciones saludables, hable con su proveedor de atención médica o llame al 311.