¡Usted tiene el poder!
Usted puede hacer elecciones saludables.

Escoja una meta para empezar. ¡Usted lo puede hacer!

META	¿POR QUÉ DEBO HACERLO?
Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.	• Los refrescos, el jugo, las bebidas deportivas, los tés y cafés azucarados están llenos de azúcar y calorías. • El agua natural no contiene azúcar o calorías. • Nada quita la sed mejor que el agua, además es gratis.
Entre comida elija frutas y vegetales.	• Las frutas y los vegetales contienen muchas vitaminas y fibra saludables. • Las frutas y los vegetales le llenan con menos calorías que los bizcochos, galletas, y papitas fritas.
Coma porciones más pequeñas.	• Las porciones están descontroladas. • Es importante prestarle atención a lo que come y cuanto come.
Movilícese y apague la televisión.	• Tiene más probabilidad de engordar si ve televisión. En vez, sea más activo. • Estar más móvil y permanecer sentado menos es bueno para su cuerpo, corazón, y mente. • Estar más móvil le ayuda a quemar las calorías que consume.

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

NYC Health

CUÍDATE NUEVA YORK

HPD1X25618 - 6.09