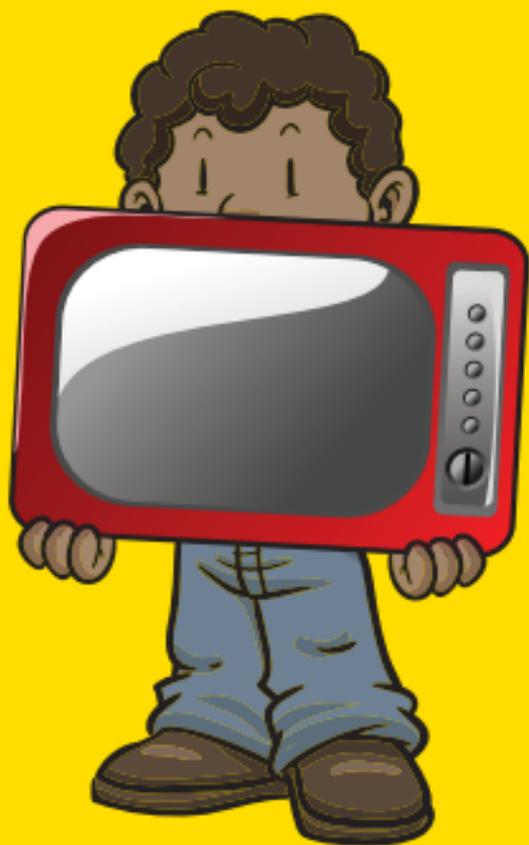


¿Puede la televisión
hacerle engordar?



Mire el reverso para averiguarlo.

Sí.

Sentarse en frente de la televisión significa que no se está moviendo.

Además, si come mientras ve televisión, usted se distrae y come demasiado.

Haga la elección inteligente...

1. No vea más de una hora de televisión al día.
2. No coma mientras ve televisión. Los anuncios de comida en la televisión le pueden dar más hambre.
3. Coman juntos en la mesa sin ver la televisión.

Viene en amarillo, verde
y rojo, no tiene semillas,
crece en racimos y es una
buena fuente de vitamina C.
¿Adivine qué fruta es?



Mire el reverso para averiguarlo.

Bananas.

Las frutas y los vegetales son buenas para usted y además son deliciosas.

Haga la elección inteligente...

1. Coma frutas como bananas, manzanas, peras y vegetales como zanahorias, brócoli, y pepinos en lugar de caramelos, galletas, y papitas fritas.
2. Al desayunar, elija un pedazo de fruta en lugar de jugo.
3. Llene la mitad de su plato de almuerzo y cena con vegetales, como ensalada, brócoli cocinado al vapor o judías verdes.

¿Cuánto tiempo tendría que correr para quemar las calorías que tienen dos pedazos de pizza y un refresco regular de 12 onzas?



Mire el reverso para averiguarlo.

Dos horas.

¡Caramba, son muchas calorías a quemar por solo una comida!

Haga la elección inteligente...

1. Beba agua en lugar de refresco. Es gratis y saludable.
2. Manténgase físicamente activo por lo menos una hora cada día.
3. Camine con sus amigos en lugar de tomar el *subway* o el autobús todo el camino.
4. Baile, camine, corra – manténgase en movimiento y diviértase.
5. Pase tiempo afuera en lugar de ver televisión o jugar videos.

¿Cuál bebida tiene más
azúcar – un refresco
regular o una bebida
de té helado?



Mire el reverso para averiguarlo.

Tienen la misma cantidad de azúcar.

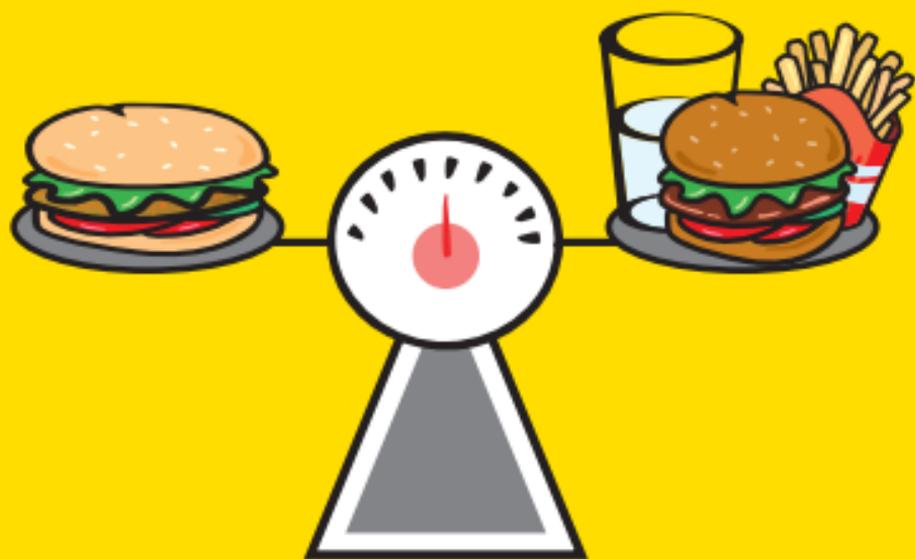
Las bebidas como refresco regular, jugo, té azucarado y las bebidas deportivas tienen demasiada azúcar – ¡aléjese de ellas!

Haga la elección inteligente...

- Beba agua. El agua de grifo de la Ciudad de Nueva York sabe igual o mejor que el agua embotellada – y es gratis.
- Elija la leche de 1% o sin grasa en lugar de la leche entera.
- Cambie del jugo a la fruta entera. La fruta entera tiene menos calorías y, a diferencia del jugo, contiene fibra saludable.

¿Cuál tiene más calorías?

¿Un sándwich de pollo frito o una hamburguesa regular con papas fritas pequeñas y agua?



Mire el reverso para averiguarlo.

El sándwich de pollo frito.

Un sándwich de pollo frito tiene 790 calorías comparado con una hamburguesa regular con papas fritas pequeñas, que tiene 520 calorías.

Haga la elección inteligente...

1. Elija el tamaño más pequeño. Le ahorrará calorías y dinero.
2. Divida su bocado o comida con un amigo o llévese la mitad a su casa para más tarde.
3. Observe cuando se sienta lleno y deje de comer.