



# ¡que HOY cuente!

## HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Horas o menos de computadora y televisión al día.\*
- 1** Hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Bebidas azucaradas. Tome agua y leche baja en grasa.

\*Se debe evitar que los niños menores de dos años vean televisión.



[www.weldhealth.org](http://www.weldhealth.org)  
[www.northcoloradohealthalliance.org](http://www.northcoloradohealthalliance.org)