Para un Peso Saludable

AGARRA 5

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Coma bocadillos saludables

Elija diariamente leche o productos lácteos descremados o con poca grasa

Coma por lo menos 2 tazas de frutas y vegetales por día

Muévase más y siéntese menos

1 2 3 4 5

¿QUÉ CAMBIOS ESTÁ DISPUESTA A HACER SU FAMILIA?

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Houston Department of Health and Human Services

Harris County Hospital District

May 2009