

## **Estar Activo Físicamente Cada Día**

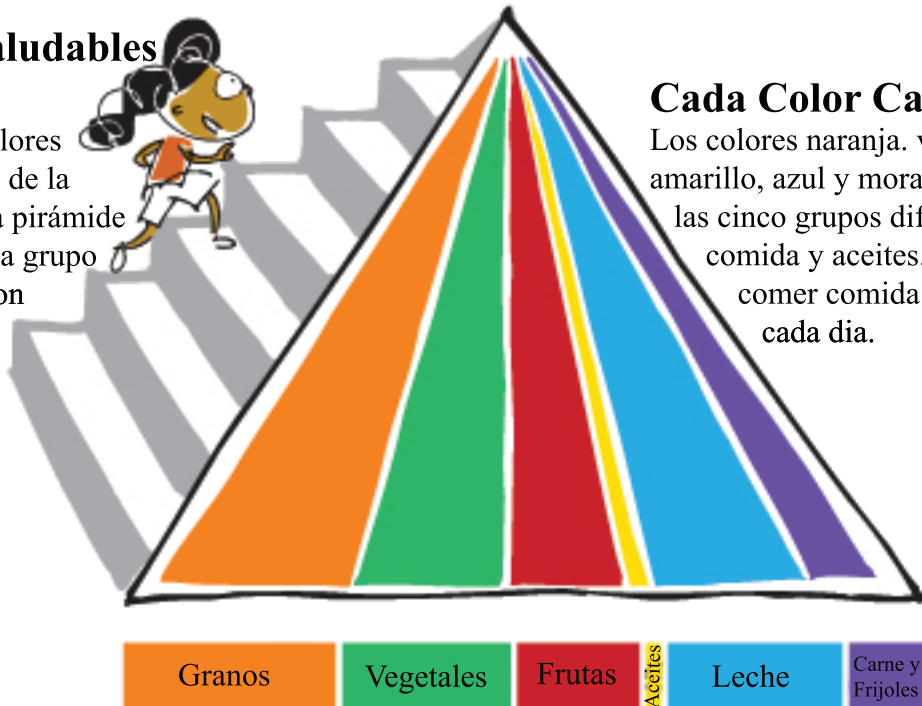
La persona que sube las escaleras te recuerda hacer algo activo cada día como correr, pasear el perro, jugar, nadar, correr bicicletas o subir muchas escaleras.

## **Comer Más de Unos Grupos de Comida de Otros**

Te da wentra que pocus rayas de colores están ancho de otros? Las tallas diferentes recuérdate seleccionar más comidas de una grupo con las rayas anchas.

## **Elige Comidas Saludables de Cada Grupo**

¿Por que los rayos de colores son más anchos al fondo de la pirámide? Al fondo de la pirámide están las comidas de cada grupo que deben consumirse con más frecuencia.



## **Cada Color Cada Día**

Los colores naranja, verde, rojo, amarillo, azul y morado representan las cinco grupos diferentes de comida y aceites. Acuérdate comer comida de todos grupos cada día.

## **Esoja las Comida Correctus Para ti**

Página del internet con ideas para cada miembro de le familia para comer mejor y hacer más ejercicio.

## **Toma un Paso en Mismo Tiempo**

No necesitas cambiar que comer y como haces ejercicio por la noche. En este momento empiezas con una cosa nueva y añades un otro cosa cada día.