

¡Este verano, aliméntate bien para jugar con ganas!

MANTENTE ACTIVO

Practica al menos 60 minutos de actividad física cada día.



LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

No pases más de 1 a 2 horas al día frente a los computadores, teléfono, TV y videojuegos.



¡Y TOMA BEBIDAS SALUDABLES!

¿Tienes sed? Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.



OPTA POR MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Dale color a tu plato con frutas y vegetales deliciosos durante las comidas y las meriendas.



SUMMER FOOD SUMMER MOVES