

# El ABC de una Persona Saludable

## A mamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

## B beber leche y agua

- Ofrezca leche en las comidas y tenga siempre agua disponible para calmar la sed

## C comer alimentos saludables

- Frutas, vegetales, granos integrales, carnes magras y proteína, lácteos bajos en grasas

## D disminuir el tiempo frente a una pantalla

- Nada de tiempo para los niños menores de 2 años.
- No más de 30 minutos por semana para niños de 2 años en adelante.

## E estimular el juego activo

- Todos los días, en espacios cerrados y al aire libre



*Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de aprendizaje de ECE centrados en la prevención de la obesidad. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Gobierno de los Estados Unidos.*

