

EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA!

5

Coma al menos cinco frutas y vegetales al día.



2

Limite el uso de la computadora y televisión (no relacionado con la escuela) por dos horas o menos al día.



1

Haga actividad física por una hora cada día.



0

Tome líquidos menos azucarados. Trate de tomar agua y leche baja en grasa en vez de soda y bebidas con mucha azúcar.



Fit Family Challenge