

La combinación para una mejor salud



Nombre: _____

Fecha: _____

- 7** Empieza tomando el desayuno los 7 días de la semana.
- 5** Toma 5 porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Limita el tiempo frente a las pantallas a menos de 2 horas al día.
- 1** Mantente activo por lo menos 1 hora al día.
- 0** Ponte como meta 0 bebidas azucaradas.

La combinación para una mejor salud



Nombre: _____

Fecha: _____

- 7** Empieza tomando el desayuno los 7 días de la semana.
- 5** Toma 5 porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Limita el tiempo frente a las pantallas a menos de 2 horas al día.
- 1** Mantente activo por lo menos 1 hora al día.
- 0** Ponte como meta 0 bebidas azucaradas.

La combinación para una mejor salud



Nombre: _____

Fecha: _____

- 7** Empieza tomando el desayuno los 7 días de la semana.
- 5** Toma 5 porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Limita el tiempo frente a las pantallas a menos de 2 horas al día.
- 1** Mantente activo por lo menos 1 hora al día.
- 0** Ponte como meta 0 bebidas azucaradas.

La combinación para una mejor salud



Nombre: _____

Fecha: _____

- 7** Empieza tomando el desayuno los 7 días de la semana.
- 5** Toma 5 porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Limita el tiempo frente a las pantallas a menos de 2 horas al día.
- 1** Mantente activo por lo menos 1 hora al día.
- 0** Ponte como meta 0 bebidas azucaradas.