

Hábitos saludables

-  **9** horas de sueño todas las noches
-  **8** vasos de agua al día
-  **7** días a la semana: desayunar
-  **5** porciones de frutas frescas o de verduras al día
-  **3** porciones de lácteos al día
-  **2** horas o menos frente a una pantalla al día
-  **1** hora de actividad física al día
-  **0** bebidas con azúcar

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o confiar en esta información, por favor, consulte al proveedor de atención médica de su hijo.

9/17
PE2702S

© 2017 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.