

Divertido, Refrescante y Familiar

Ponga atención en los alimentos

- En este verano, practique hábitos saludables con sus hijos, **poniendo atención en elegir alimentos GO**
- **Incluya a su hijo en las decisiones de compra de alimentos.** Permítale leer las etiquetas nutrimentales. Comente las distintas opciones y compre los alimentos más frescos.
- **En los restaurantes, conviértase en un modelo a seguir, eligiendo los alimentos GO del menu.** Sin embargo, si se van a consumir alimentos SLOW, consuma porciones saludables.



Ejercítense en Familia



- **Elija un día a la semana y transfórmelo en el “Día de diversión familiar.”** Experimente con juegos al aire libre hasta encontrar uno que ¡toda la familia disfrute! (Kickball, foursquare, teñís/bádminton, voleibol, basquetbol, etc.)
- Si vive en la ciudad y es difícil que lleve a cabo actividades al aire libre, como caminar **¡intente jugar bingo urbano!** Haciendo las cartas con sus hijos acerca de las cosas que a ellos y a usted les resultan interesantes de la ciudad, e incluyendo algunos animales con los que compartimos el medio ambiente. Por ejemplo: ardilla, insectos, pájaros, etc. Ahora, ¡a divertirse caminando y jugando por la ciudad!

Fresco, Divertido y Rápido

Receta fresca y divertida para un verano caluroso y que ¡no necesita mucho tiempo para prepararse!

Smoothie de Sandía

Ingredientes:

- 2 tazas sandía sin semillas
- 1/2 tazas hielo
- 1 cucharadita jugo de limón
- 1 cucharadita azúcar glass
- Opcional –decore con rayadura de limón

Preparación:

Agregue los ingredientes a la licuadora. Licúe.

