



**SIRVA AGUA, NO JUGO**

¡Ofrezca agua o leche\* como bebida saludable con las comidas y los bocadillos! Recuerde asegurarse de que el agua esté disponible y sea de fácil acceso durante todo el día.

***Consejo: pruebe con jarras y vasos de tamaños para niños.***

**¿POR QUÉ?**

- Filadelfia cuenta con agua corriente de alta calidad y bajo costo
- Los jugos (incluso los que son 100% jugo) son muy dulces y contribuyen a la aparición de caries. También puede llevar a desarrollar una preferencia por los alimentos dulces.

*\*Ofrezca leche entera a los niños de 1 año*

*\*Ofrezca leche baja en grasas o leche descremada sin sabor a los niños mayores de 2 años*



**LIMITE EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS, DEDIQUEN TIEMPO A OTRAS ACTIVIDADES**

- Niños menores de 2 años: ninguna exposición a pantallas
- Niños mayores de 2 años: menos de 30 minutos por semana

**¿POR QUÉ?**

Los niños que pasan menos tiempo frente a las pantallas:



Logran dormirse más rápido y duermen más tiempo



Comen más saludablemente



Hacen más ejercicio

***Ninguna aplicación o programa es tan interactivo como un educador, un padre o un compañero de juegos.***

COMUNÍQUESE CON [GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV](mailto:GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV) PARA MÁS INFORMACIÓN

