

# ¡Disfruta de unas vacaciones saludables!



Solo 1 de cada 4 niños entre los 12 y 15 años de edad practica 60 minutos de ejercicios moderados a vigorosos cada día.

## ¿Sabías que...?

Los niños suben de peso dos veces más rápidamente en el verano que durante el año escolar. Descubre algunas maneras fáciles para ayudar a los niños a mantenerse felices y saludables este verano.

## Mantente en movimiento

Haz una actividad física por lo menos 60 minutos todos los días:

baila, monta bicicleta, camina, salta cuerda, juega a *Tú la Llevas* y al escondite.



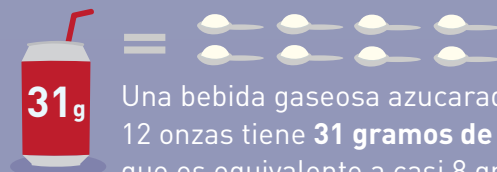
Los niños pasan **7.5 horas** cada día frente a una pantalla.



## Pasa menos tiempo sentado



Cuida tu salud. No pases más de **1 a 2 horas** al día frente a la TV, computadores, tabletas y videojuegos.



Una bebida gaseosa azucarada de 12 onzas tiene **31 gramos de azúcar**, que es equivalente a casi 8 gramos de azúcar adicional... ¡8 cucharaditas!



## Toma agua

Ofrécele a los niños una opción más saludable. ¡El agua no tiene azúcar adicional!



Más del **27%** de las calorías diarias que consumen los niños provienen de las meriendas.

## Aliméntate bien para jugar con ganas



¡Ofréceles frutas y vegetales para la merienda!

## ¡Encuentra un Summer Meal Site cerca de ti!

Tu niño puede disfrutar de una comida saludable con sus amigos en un Summer Meal Site. Muchos Sites también ofrecen juegos divertidos, manualidades y actividades. Los niños y adolescentes de hasta 18 años de edad comen gratis.

Llama al 1-866-3-HUNGRY o 1-877-8-HAMBRE ¡para encontrar un Summer Meal Site cerca de ti! <http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks>



USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.