

## Estilo De Vida Saludable = Prevención de Obesidad

*Trate de cambiar un habito a la ves.*



- **Complete por lo menos 150 minutos de actividad moderada física a la semana.**
  - Trate de caminar, es una actividad efectiva a bajo costo.
  - Puedes dividir las actividades en sesiones de 10 a 15 minutos.
- **Cambie por lo menos la mitad de sus granos en su dieta a granos integrales.**
  - Trate arroz integral, y panes y pastas de 100% granos integrales.
- **Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al dia.**
  - Vegetales congelados son saludables, y fácil de preparar.
  - Lleve frutas para consumir entre sus comidas como meriendas para mantenerse satisfecho.

<http://suffolkcountyny.gov/Departments/HealthServices/ObesityPrevention.aspx>

## Estilo De Vida Saludable = Prevención de Obesidad

*Trate de cambiar un habito a la ves.*



- **Complete por lo menos 150 minutos de actividad moderada física a la semana.**
  - Trate de caminar, es una actividad efectiva a bajo costo.
  - Puedes dividir las actividades en sesiones de 10 a 15 minutos.
- **Cambie por lo menos la mitad de sus granos en su dieta a granos integrales.**
  - Trate arroz integral, y panes y pastas de 100% granos integrales.
- **Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al dia.**
  - Vegetales congelados son saludables, y fácil de preparar.
  - Lleve frutas para consumir entre sus comidas como meriendas para mantenerse satisfecho.

<http://suffolkcountyny.gov/Departments/HealthServices/ObesityPrevention.aspx>

## Estilo De Vida Saludable = Prevención de Obesidad

*Trate de cambiar un habito a la ves.*



- **Complete por lo menos 150 minutos de actividad moderada física a la semana.**
  - Trate de caminar, es una actividad efectiva a bajo costo.
  - Puedes dividir las actividades en sesiones de 10 a 15 minutos.
- **Cambie por lo menos la mitad de sus granos en su dieta a granos integrales.**
  - Trate arroz integral, y panes y pastas de 100% granos integrales.
- **Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al dia.**
  - Vegetales congelados son saludables, y fácil de preparar.
  - Lleve frutas para consumir entre sus comidas como meriendas para mantenerse satisfecho.

<http://suffolkcountyny.gov/Departments/HealthServices/ObesityPrevention.aspx>

## Estilo De Vida Saludable = Prevención de Obesidad

*Trate de cambiar un habito a la ves.*



- **Complete por lo menos 150 minutos de actividad moderada física a la semana.**
  - Trate de caminar, es una actividad efectiva a bajo costo.
  - Puedes dividir las actividades en sesiones de 10 a 15 minutos.
- **Cambie por lo menos la mitad de sus granos en su dieta a granos integrales.**
  - Trate arroz integral, y panes y pastas de 100% granos integrales.
- **Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al dia.**
  - Vegetales congelados son saludables, y fácil de preparar.
  - Lleve frutas para consumir entre sus comidas como meriendas para mantenerse satisfecho.

<http://suffolkcountyny.gov/Departments/HealthServices/ObesityPrevention.aspx>

- **Tome agua como su bebida de preferencia.**
  - Tome café y té sin azúcar o reduzca la cantidad de azúcar.
  - Escoja leches al 1% o sin grasa, o use leche de soya.
  - Limite las bebidas azucaradas a menos de 36oz a la semana.
- **Escoja proteínas bajas en grasa, como pollo, pescado, o frijoles.**
  - Limite el consumo de carnes rojas y procesadas, como “hot dogs.”
- **Limite ver televisión o pantallas a no más de 2 horas al día.**
  - Trate de leer, hacer artesanía, ejercicio, o jugar juegos de mesas.
- **Duerma 7-8 horas en la noche.**
- **Si fuma, pare de fumar.**
  - Llame al Departamento Salud de Suffolk at 631-853-4017
  - Visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) para más información.

ESTILO DE VIDA

SALUDABLE



- **Tome agua como su bebida de preferencia.**
  - Tome café y té sin azúcar o reduzca la cantidad de azúcar.
  - Escoja leches al 1% o sin grasa, o use leche de soya.
  - Limite las bebidas azucaradas a menos de 36oz a la semana.
- **Escoja proteínas bajas en grasa, como pollo, pescado, o frijoles.**
  - Limite el consumo de carnes rojas y procesadas, como “hot dogs.”
- **Limite ver televisión o pantallas a no más de 2 horas al día.**
  - Trate de leer, hacer artesanía, ejercicio, o jugar juegos de mesas.
- **Duerma 7-8 horas en la noche.**
- **Si fuma, pare de fumar.**
  - Llame al Departamento Salud de Suffolk at 631-853-4017
  - Visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) para más información.

ESTILO DE VIDA

SALUDABLE



- **Tome agua como su bebida de preferencia.**
  - Tome café y té sin azúcar o reduzca la cantidad de azúcar.
  - Escoja leches al 1% o sin grasa, o use leche de soya.
  - Limite las bebidas azucaradas a menos de 36oz a la semana.
- **Escoja proteínas bajas en grasa, como pollo, pescado, o frijoles.**
  - Limite el consumo de carnes rojas y procesadas, como “hot dogs.”
- **Limite ver televisión o pantallas a no más de 2 horas al día.**
  - Trate de leer, hacer artesanía, ejercicio, o jugar juegos de mesas.
- **Duerma 7-8 horas en la noche.**
- **Si fuma, pare de fumar.**
  - Llame al Departamento Salud de Suffolk at 631-853-4017
  - Visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) para más información.

ESTILO DE VIDA

SALUDABLE



- **Tome agua como su bebida de preferencia.**
  - Tome café y té sin azúcar o reduzca la cantidad de azúcar.
  - Escoja leches al 1% o sin grasa, o use leche de soya.
  - Limite las bebidas azucaradas a menos de 36oz a la semana.
- **Escoja proteínas bajas en grasa, como pollo, pescado, o frijoles.**
  - Limite el consumo de carnes rojas y procesadas, como “hot dogs.”
- **Limite ver televisión o pantallas a no más de 2 horas al día.**
  - Trate de leer, hacer artesanía, ejercicio, o jugar juegos de mesas.
- **Duerma 7-8 horas en la noche.**
- **Si fuma, pare de fumar.**
  - Llame al Departamento Salud de Suffolk at 631-853-4017
  - Visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) para más información.

ESTILO DE VIDA

SALUDABLE

