



¡Feliz cuarto  
de julio!



HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de julio 2016

¡No beba jugo!

Según la Academia Americana de Pediatría, frutas y verduras son mucho más sanos que jugo de fruta o jugo de verdura. El jugo que usted compra en la tienda a menudo ha añadido azúcares y endulzantes artificiales, incluso más que algunos refrescos! Anime a su niño a participar en el proceso de elegir frutas y verduras en la tienda, así que pueden formar favoritos. Si su niño quiere beber jugo, la mejor opción es hacerle el jugo con ingredientes frescos para que sepas exactamente lo que está bebiendo.

Haga a la familia una prioridad

Un estudio reciente muestra que los niños que tienen una buena relación con su madre y su padre fueron menos propensos a ganar peso. Estos resultados positivos vienen de la capacidad de construir y mantener rutinas relacionadas con sueño, comida y actividades. Cambio de conducta comienza con el apoyo de la familia. Haga un estilo de vida saludable una meta de la familia asegurar la mayor probabilidad de resultados positivos.



Cómo mantenerse activo  
cuando estás ocupado

El verano puede llenarse de trabajo, campamentos, y otras actividades, pero siempre hay formas de incorporar un estilo de vida más activo. Suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor e ir en una excursión al zoológico en vez de ver una película.

Para obtener más información,  
visite: [goo.gl/NRfj7V](http://goo.gl/NRfj7V)

