

¡Disfruta de unas vacaciones saludables!

Descubre algunas maneras fáciles para ayudar a los niños a estar felices y saludables este verano.



Solo 1 de cada 4 niños entre los 6 y 15 años de edad logran los 60 minutos recomendados de actividad física cada día.

Muévete más

Haz al menos 60 minutos de actividad física todos los días: Baila, monta bicicleta, camina, salta la cuerda y juega juegos activos como *Tú la Llevas*.



¿Sabías que...?

Los niños suben de peso **dos veces** más rápidamente en el verano que durante el año escolar.



Una bebida azucarada de 12 onzas tiene 31 gramos de azúcar adicional. ¡8 cucharaditas!

Toma agua



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



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



Siéntate menos

Como otro paso hacia la buena salud, no pases más de **1 a 2 horas** al día frente a la TV, computadores, tabletas y videojuegos.



Tanto como el **27%** de las calorías diarias que consumen los niños provienen de las meriendas, principalmente de los postres y de las bebidas azucaradas.



Aliméntate bien para jugar con ganas



¿Quieres que los niños prefieran un bocadillo saludable? ¡Ofréceles frutas y vegetales para la merienda!

¡Encuentra un Sitio de Alimentos de Verano cerca de ti!

Tu niño puede disfrutar de una comida saludable con sus amigos en un sitio de alimentos de verano.* Algunos también ofrecen juegos divertidos, manualidades y actividades. Los niños y adolescentes de hasta 18 años de edad comen gratis.

Visita <http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks> o llama al 1-866-348-6479 para encontrar un Sitio de Alimentos de Verano cerca de ti.

*En áreas en las que al menos el 50 por ciento de los niños son elegibles para recibir comidas gratis o a precio reducido, basado en la escuela local o los datos del censo.



Food and Nutrition Service

FNS-606 Marzo 2016

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.