

PHILADELPHIA BOARD OF HEALTH

Consejos para padres y cuidadores



SIRVA AGUA, NO JUGO

¡Sírvale a sus hijos agua o leche* como bebida saludable con las comidas y los bocadillos! Recuerde tener agua a disposición 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 padre, un cuidador o un compañero de juegos.

COMUNÍQUESE CON GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV PARA MÁS INFORMACIÓN



**GET
HEALTHY
PHILLY**
Healthy, Active & Smoke-Free