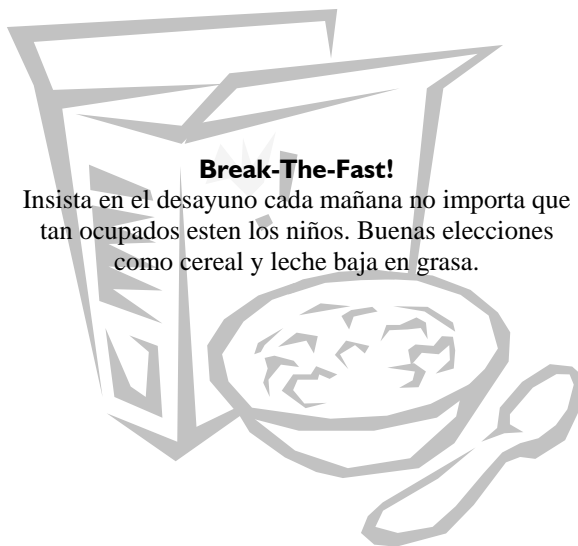


## ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA SU ADOLESCENTE

### Elecciones Preferibles

- Check with your child's school to make sure healthy choices are provided for snacks and lunch. If not, pack your own nutritious snacks and lunches for your adolescent.
- Provide a variety of healthy foods for snack time.
- When you must eat out, think of "fast-food fuel." Choose from the healthier side of the menu, such as pizza topped with vegetables, salads or grilled chicken selections.
- Only serve soda during special occasions, and choose varieties without sugar or caffeine.



### Actividades Saludables

- Siendo un padre no quiere decir que deje de participar en actividades que usted le gustan. De un buen ejemplo y mantengase físicamente activo.
- Hacer actividades físicas 60 minutos al día.
- Seleccione programas de televisión que construyan interés en otras actividades

### Planear Para El Éxito

- Promover un imagen saludable y aceptar a sus niños por lo que ellos son.
- Si esta tratando de alludar a perder peso a su niño enfoque en menos en dietas y mas en enseñarles a preparar comidas deliciosas y saludables.