

Propósitos para un año muy saludable

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



Tomar **6 vasos de agua**
todos los días



Caminar en el parque o colonia
2 veces por semana



Usar las escaleras
en lugar del elevador



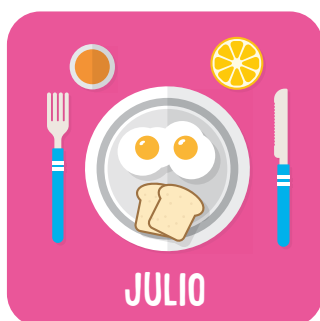
Hacer actividad física
en familia



Comprar frutas y verduras
de temporada



Comer al menos **2**
verduras todos los días



Desayunar **todos los días**



Compartir el postre



Dormir **mínimo 8 horas**



Comer en la mesa
y en familia



Comer **2 frutas**
todos los días



Ayudar a mamá a planear
el menú de la semana