



## Mantenga a nuestro equipo de jugadores en buena salud

Los Estados Unidos enfrenta una epidemia de obesidad infantil, un tercio de los niños es considerado obeso o con sobrepeso. Los niños sanos tendrán mejores oportunidades de convertirse en estudiantes exitosos y adultos saludables.

- ★ Los hábitos de vida comienzan en la niñez, por lo que si se trata de comer y hacer ejercicio, los padres tienen una influencia significativa.
- ★ Los médicos recomiendan una simple receta diaria para un niño, estudiante y una familia sanos: frutas y verduras.
  1. Coma muchas frutas y verduras.
  2. Evite o reduzca los alimentos grasos, fritos o azucarados.
  3. Restrinja las horas en frente de la pantalla del computador o del televisor para todos los miembros de la familia.
  4. Realice al menos una hora de actividad física al día.
  5. Elimine casi en su totalidad las bebidas con azúcar.

Si su familia come bien, hace ejercicios a diario e incorpora hábitos saludables en la vida diaria, está creando un estilo de vida que lo llevara a tener buena salud de por vida. También, estará enviando a un estudiante tan físicamente preparado como sea posible para tener éxito en la escuela.