



# FIT-TASTIC!

¡Elija Hábitos  
Sanos Para Un  
Futuro **Saludable!**



**1** HORA  
O MÁS DE  
ACTIVIDAD  
FÍSICA



**2** HORAS  
MÁXIMO DE  
PANTALLA



**3** PORCIONES  
DE **LECHE O YOGUR**  
BAJO O SIN GRASA



**4** PORCIONES  
DE **AGUA**  
NO BEBIDAS AZUCARADAS



**5** PORCIONES  
O MÁS DE  
**FRUTAS Y  
VEGETALES**

Los estilos de vida saludables empiezan  
a una edad temprana. Aprenda cómo  
hacer las decisiones correctas

[FitTastic.org](http://FitTastic.org)