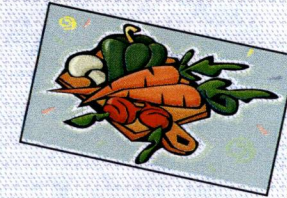


¡Preparados, listos, a correr! Ready, Set, Go

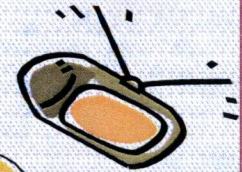
5

Coma por lo menos 5 frutas y verduras al día
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



2

No vea la televisión durante más de 2 horas diarias
Limit screen time to 2 hours a day



1

Por lo menos haga 1 hora de ejercicio al día
Get at least 1 hour of exercise a day



0

No beba jugos ni las bebidas gaseosas
acostumbradas
No regular soda or juices

