

# Consejos de una Súper-Mamá

## Tarjeta #4



“Combatí el hábito de comer viendo la TV.”

**María R.**

Empleada fuera de casa  
Cuatro hijos: 1, 9, 12 y 19 años de edad

### Limite las horas de ver la TV

Asegúrese que su familia vea no más de dos horas de televisión (o de computadora o juegos de video) diariamente.

### Alternativas para bocadillos más saludables

En lugar de papitas fritas y galletas déle a sus hijos rebanadas de frutas o zanahorias miniatura. A los niños les encantan las frutas y los vegetales cuando los tienen a la mano.

### Salgan a jugar

Realice actividades familiares que no incluyan la televisión. Bailar al ritmo de la música o jugar “a las escondidas” son excelentes opciones.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

