

Reuniones más saludables comienzan con una conversación

Familias como la tuya están descubriendo hábitos saludables todo el tiempo. Hacer pequeños cambios en las reuniones sociales puede contribuir a un futuro más saludable.

La próxima vez que vayas a una reunión, puedes comenzar la conversación con amigos y familiares usando una de estas preguntas:



Reconsidera tus opciones de bebidas:

"Me preocupa el impacto del exceso de azúcar en la salud. En lugar de refrescos, ¿podríamos tomar agua con frutas en la fiesta de cumpleaños del próximo fin de semana?"



Sugiere bocadillos más saludables:

"Estoy tratando de que mis hijos coman más frutas y verduras al día, así que voy a llevar una bandeja de frutas de temporada. ¿Te animas a llevar también algo saludable?"



Mantente en movimiento:

"Estar sentado mucho tiempo me hace sentir débil y sin energía. ¿Quién se apunta a un divertido concurso de baile o a unos juegos al aire libre?"



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria - SNAP del USDA