



9b \ UbW]b ['Mc i f'7 \]XÑg < YU`h\.

The Importance of Adolescent Nutrition

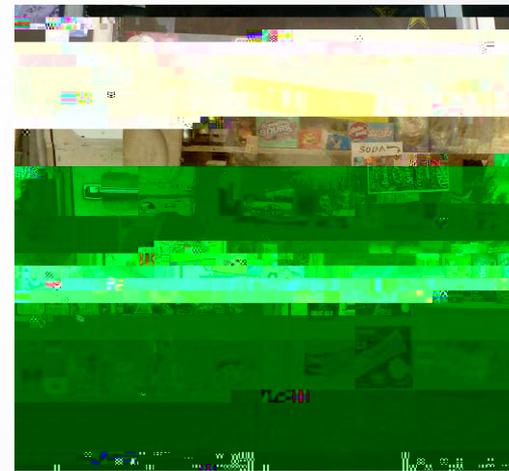
Mejorando la Salud de su Hijo:

La Importancia de Nutrición para Adolescentes

Date

Childhood Obesity

Obesidad Infantil





Santa Clara County, I

Office of Education |



1. Eat more fruits and vegetables
1. Comer más frutas y vegetales



Eating fruits and vegetables is essential to good health.
Comer frutas y vegetales es esencial para tener una buena salud.



Consistent bed time
Uninterrupted sleep
3-6 years old:
10-12 hours per day
7-12 years old:
10-11 hours per day
12-18 years old:
8-9 hours per day

Ser consistente con la hora
de acostarse
Dormir sin interrupciones
De 3 a 6 años:
entre 10 y 12 horas diarias
De 7 a 12 años:
entre 10 y 11 horas diarias
De 12 a 18 años:
entre 8 y 9 horas diarias





Adults should place limits on the amount of time kids spend in front of a TV or computer or playing video games

Adults need to monitor what children are watching

Los adultos deben poner límites a la cantidad de tiempo que los niños pasan frente al televisor o la computadora o con juegos de video

Los adultos deben supervisar lo que los niños están viendo





Santa Clara County, I

Office of Education |

5. Eliminate sugary drinks

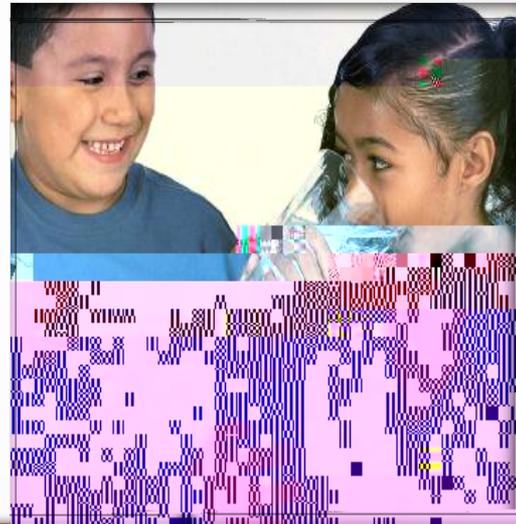
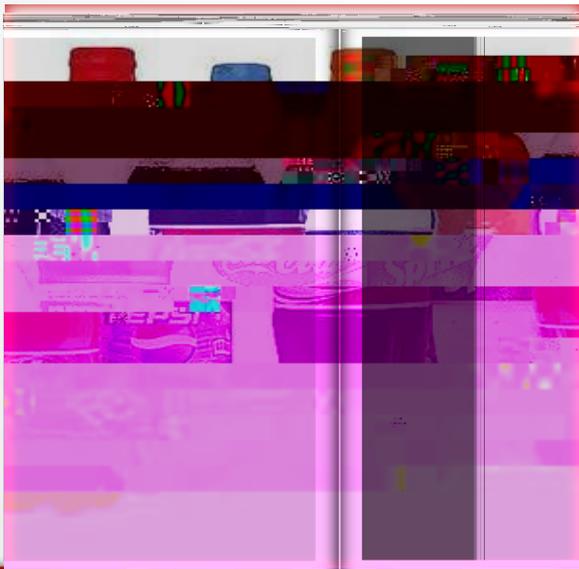
5. Eliminar las bebidas azucaradas

Encourage drinking water and milk

Avoid juice drinks and sodas

Animar a que tomen agua potable y leche

Evitar los jugos y los refrescos



6. Set the example

6. Dar el ejemplo

Have family cook meals
together
Eat meals together

Cocinar juntos en familia
Comer juntos en familia





Santa Clara County, I

Office of Education |