



# — HEALTHY WASHOE —

- 5** ó más frutas y verduras
- 2** horas o menos frente a una pantalla\*
- 1** hora o más de actividad física
- 0** bebidas dulces, más agua

\*Mantenga el TV/computador fuera de la habitación. No permita pantallas para menores de 2 años.



## — HEALTHY WASHOE —

Orgullosa Afiliada

URL: [5210.washoecounty.us](http://5210.washoecounty.us)

Email: [5210HealthyWashoe@washoecounty.us](mailto:5210HealthyWashoe@washoecounty.us)