



bebidas azucaradas o endulzadas



**Sirva agua en
todas las comidas.**

**Cargue siempre una
botella de agua, para
tenerla a la mano.**



**Agréguete hojitas de menta o
trocitos de fruta para aromatizarla.**

**Tener un estilo de vida saludable
no significa renunciar a todo,
sino disfrutar con moderación.**



5210
¡Vamos!



miOttawa.org/5210

miOttawa Department of
Public Health