

Food 300x250

**Añade
verduras
a la pasta**

**Haz que
la mitad de tu plato
contenga frutas y
verduras**

**y podrias ayudar a prevenir
la obesidad**

**No tienes que ser perfecto
sino ser mejor**

**CAMPEONES
del CAMBIO™**

**Para más consejos
haz clic aquí**

CDPH **cal fresh**
Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

**CAMPEONES
del CAMBIO™**

Physical Activity – Adult 300x250



Camina
durante el almuerzo



Es una
manera simple de
poder hacer



30 minutos
de actividad diaria

No tienes que ser perfecto
sino ser mejor



**Para más consejos
haz clic aquí**



Para información sobre CalFresh, llame al
1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed
del USDA, un proveedor y empleador que
ofrece oportunidades equitativas.



Physical Activity – Kid 300x250



Water 300x250



Physical Activity — Kid 160x600



¡A moverse todos!



Hagan los quehaceres con música



Esto puede ayudar a prevenir la obesidad

No tienes que ser perfecto sino ser mejor



Para más consejos haz clic aquí



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Water 160x600



**Añade
fruta
al agua**



y refréscale con
**agua
en vez
de soda**



**Esto puede
ayudar a
prevenir
la diabetes
tipo 2**



No tienes que
ser perfecto
**sino ser
mejor**



**Para más
consejos
haz
clic aquí**



Para información sobre CalFresh,
llame al 1-888-9-COMIDA.
Financiado por SNAP-Ed del
USDA, un proveedor y
empleador que ofrece
oportunidades
equitativas.



Food 728x90

Añade moras
al cereal del desayuno

A close-up photograph of golden cornflakes with several fresh raspberries scattered on top.

Haz que la mitad de tu plato
contenga frutas y
verduras

A close-up photograph of golden cornflakes with blueberries and raspberries scattered on top.

y podrías ayudar a prevenir
la obesidad

A close-up photograph of golden cornflakes with blueberries and raspberries scattered on top.

No tienes que ser perfecto **sino ser mejor**

The logo for 'Campeones del Cambio' (Champions of Change), featuring a stylized sun or leaf icon above the text.

Para más consejos haz clic aquí

Logos for the California Department of Public Health (CDPH) and CalFresh.

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

The logo for 'Campeones del Cambio' (Champions of Change), featuring a stylized sun or leaf icon above the text.

Physical Activity - adult 728x90



Estaciónate más lejos



Es una idea para caminar más

que puede ayudarte a reducir el riesgo de la presión alta



No tienes que ser perfecto sino ser mejor



Para más consejos haz clic aquí



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Physical Activity - kid 728x90

Transforma los videojuegos de tus hijos



en juegos de pelota



y podrías ayudar a prevenir la obesidad



No tienes que ser perfecto sino ser mejor



Para más consejos haz clic aquí



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Water 728x90

Añade fruta al agua



**y refréscate con agua
en vez de soda**



**Esto puede ayudar a
prevenir la diabetes tipo 2**



No tienes que ser perfecto **sino ser mejor**



Para más consejos haz clic aquí



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Physical Activity — Adult 300x600



**Bájate del
autobús**
una parada antes



Es una idea
para dar más
pasos



que puede ayudar a
reducir
el riesgo de la
presión alta

No tienes que ser perfecto
sino ser mejor



Para más consejos
haz clic aquí



Para información sobre CalFresh, llame al
1-888-9-GOMIDA. Financiado por SNAP-Ed
del USDA, un proveedor y empleador que
ofrece oportunidades equitativas.



Physical Activity — Kid 300x600



**Elige los
viernes en
la noche**



A family of four (father, mother, and two children) and a dog are shown in a dynamic, joyful pose, wearing matching light green shirts and blue jeans, suggesting they are dancing or exercising together.

**para
bailar
en familia**



A family of four (father, mother, and two children) and a dog are shown in a dynamic, joyful pose, wearing matching light green shirts and blue jeans, suggesting they are dancing or exercising together.



**y ayudar a tus
niños a hacer
60 minutos
de actividad diaria**



A family of four (father, mother, and two children) and a dog are shown in a dynamic, joyful pose, wearing matching light green shirts and blue jeans, suggesting they are dancing or exercising together.

**No tienes que ser perfecto
sino ser mejor**



CAMPEONES
del CAMBIO™

**Para más consejos
haz clic aquí**



califresh

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



CAMPEONES
del CAMBIO™

Water 300x600



**Añade fruta
al agua**



**y refréscate
con agua
en vez de soda**



**Esto puede ayudar a
prevenir
la diabetes tipo 2**

**No tienes que ser perfecto
sino ser mejor**



**Para más consejos
haz clic aquí**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



300x250



**Añade
verduras
a la pasta**

Haz clic y obtén
más consejos para hacer
que la mitad de tu plato contenga
frutas y verduras

CDPH Public Health cal2fresh

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

500x500



**Añade verduras
a la pizza**

Haz clic y obtén
más consejos para hacer
que la mitad de tu plato contenga
frutas y verduras

CDPH Public Health cal2fresh

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

728x90



**Añade moras
al cereal del desayuno**

Haz clic y obtén
más consejos para hacer
que la mitad de tu plato contenga
frutas y verduras

CDPH Public Health cal2fresh

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

300x250

Camina
durante el almuerzo

Haz clic y obtén más
consejos para hacer
30 minutos
de actividad diaria

CDPH Public Health cal fresh
Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

500x500

Camina
durante el almuerzo

Haz clic y obtén más
consejos para hacer
30 minutos
de actividad diaria

CDPH Public Health cal fresh
Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

728x90

Estacionarte más lejos
te ayuda a caminar más

Haz clic y obtén más
consejos que pueden
ayudar a reducir la presión alta

CDPH Public Health cal fresh
Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

300x250



**Mover la cintura
los ayuda a hacer
60 minutos
de actividad diaria**

**Haz clic aquí
para más consejos**




Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



500x500



**Transforma los
videojuegos
en juegos de pelota**

**Haz clic y obtén mas consejos
que pueden ayudar a
prevenir la obesidad**




Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



728x90



**Transforma los videojuegos
en juegos de pelota**

**Haz clic y obtén más consejos
que pueden ayudar a
prevenir la obesidad**




Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



300x250



Toma agua con fruta en vez de soda

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

CDPH **rethink** YOUR DRINK

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

500x500



Toma agua con fruta en vez de soda

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

CDPH **rethink** YOUR DRINK

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

728x90



Toma agua con fruta en vez de soda

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

CDPH **rethink** YOUR DRINK

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

468x90

Añade moras al cereal del desayuno

Haz clic y obtén más consejos para hacer que la mitad de tu plato contenga frutas y verduras

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CDPH
Public Health

cal fresh

CAMPEONES del CAMBIO™

300x600



Bájate del autobús una parada antes para dar más pasos

Haz clic y obtén más consejos que pueden ayudar a reducir la presión alta

  Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

 CAMPEONES del CAMBIO™

468x90



Estacionarte más lejos te ayuda a caminar más

Haz clic y obtén más consejos que pueden ayudar a reducir la presión alta

  Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

 CAMPEONES del CAMBIO™

160x600

Los quehaceres los mantienen activos



Haz clic para más consejos que pueden ayudar a prevenir la obesidad

CDPH **cal fresh**
 Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

300x600

Elige los viernes en la noche para bailar en familia



Haz clic y obtén más consejos para ayudar a tus hijos a hacer 60 minutos de actividad diaria

CDPH **cal fresh**
 Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

468x90

Mover la cintura los ayuda a hacer 60 minutos de actividad diaria



Haz clic para más consejos

CDPH **cal fresh**
 Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

CAMPEONES del CAMBIO™

160x600



Toma agua con fruta en vez de soda

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

 

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



300x600



Toma agua con fruta en vez de soda

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

 

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



468x90



Toma agua con fruta en vez de soda

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

 

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



320x50



Menos videojuegos, más actividad
 Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

cal fresh CDPH CAMPEONES del CAMBIO

300x50



Menos videojuegos, más actividad
 Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

cal fresh CDPH CAMPEONES del CAMBIO

320x480



Transforma los videojuegos en juegos de pelota

Haz clic y obtén más consejos que pueden ayudar a prevenir la obesidad

CDPH cal fresh CAMPEONES del CAMBIO

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

480x320



Transforma los videojuegos en juegos de pelota

Haz clic y obtén más consejos que pueden ayudar a prevenir la obesidad

CDPH cal fresh CAMPEONES del CAMBIO

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

320x50



300x50



320x480



480x320



Food 970x66 and 970x418 Pushdown

Desliza el cursor para alimentarte mejor



Añade **verduras** a los **tacos**

Haz clic y obtén más consejos para hacer que **la mitad de tu plato contenga frutas y verduras**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



PA Adult 970x66 and 970x418 Pushdown

Desliza el cursor para relajarte mejor



Estírate

mientras ves la telenovela

Haz clic y obtén más consejos para hacer 30 minutos de actividad diaria



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



PA Kid 970x66 and 970x418 Pushdown

Desliza el cursor para ayudar a tus niños a jugar mejor



Jugar es más divertido en la vida real

Haz clic y obtén más consejos para ayudar a tus niños a hacer 60 minutos de actividad diaria



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Water 970x66 and 970x418 Pushdown

Desliza el cursor para refrescarte mejor



**Toma agua
con fruta
en vez de soda**

**Haz clic y obtén más
consejos para ayudar
a prevenir la diabetes tipo 2**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Mobile Animated 320x480

Agita
tu teléfono para
sentirte
mejor



Sigue



Ahora haz
saltos
de tijera



Vas muy
bien



El ejercicio mejora
tu estado de ánimo



Apuesto a que
ya te sientes mejor



Para más consejos
haz clic aquí



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-3-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y emisor que ofrece oportunidades equitativas.



Mobile Animated 480x320

**Agita tu teléfono para
sentirte mejor**



Sigue



**Ahora haz
saltos de tijera**



**Vas muy
bien**



**El ejercicio mejora
tu estado de ánimo**



**Apuesto a que
ya te sientes mejor**



**Para más consejos
haz clic aquí**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

