



¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés)



[www.hcphtx.org](http://www.hcphtx.org)

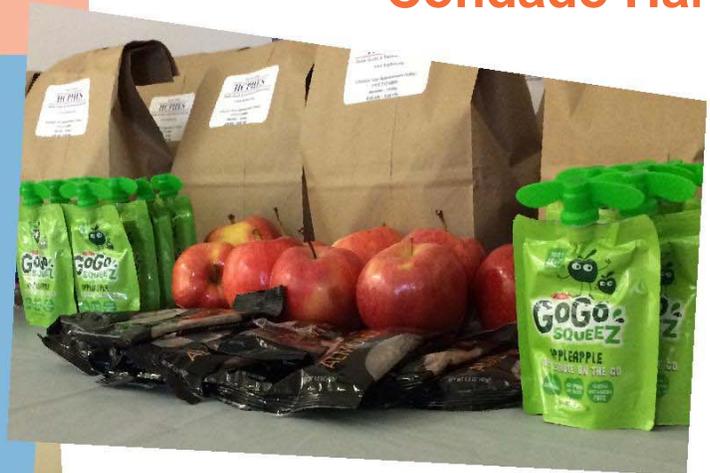
## Sea activo y saludable con ¡podemos!™

El Departamento de Salud Pública del Condado Harris (HCPH por sus siglas en inglés) le brinda ¡podemos!™ - un programa educativo sobre el manejo de peso saludable en su comunidad.

### Aprenda como:

- Elegir comida saludable
- Incrementar su actividad física, y
- Reducir la obesidad infantil

¡**BOCADOS** saludables para niños y **REGALOS** para los padres de familia!



## Clases una vez por semana durante 4 semanas

## Locaciones en el Condado Harris



## Para registrarse:

Llame al: 713-439-6082  
O Al correo electrónico:  
[eatwellbewell@hcphe.org](mailto:eatwellbewell@hcphe.org)

713-439-6000 [www.hcphtx.org](http://www.hcphtx.org)



"We Can! Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition, We Can! and We Can! logos are trademarks of the U.S. Department of Health & Human Services (DHHS). Participation by HCPH does not imply endorsement by DHHS/NIH/NHLBI.