**Campeones del Cambio – Entrevista Testimonial con Marlene**

*En la pantalla:* [Poquito a poco. Campeones del Cambio™.]

*El orador: Mamá Campeona, Marlene J.* –Por los últimos seis meses, yo he hecho cambios… en mi… especialmente en mi casa con mis hijos. Cada que terminamos de comer la cena vamos a caminar por media hora alrededor en nuestro vecindario. Aparte, pues, estamos en deportes. Yo estoy en un deporte, juego soccer con mis otras dos hijas y mis hijos, otros dos, también juegan soccer y aparte he cambiado en la alimentación de mis hijos. Ahora, comemos como más granos enteros y comemos más verduras.

Hacer los cambios en mi familia fue… no fue fácil, pero, sabe, yo empecé a hacer cambios, por ejemplo, el arroz… empezamos: el arroz blanco, antes yo cocinaba puro arroz blanco. Ahora les fui metiendo mitad arroz blanco y mitad del arroz integral. Les daba mitad y mitad y no se daban tanta cuenta. Les fui quitando poco a poco esos malos hábitos que teníamos. No malos hábitos sino, pues, así crecimos… y otra cosas también… el pan – era pan blanco. Ellos no podían comer otro pan que no fuera pan blanco, entonces poco a poquito dije, qué se parece similar a pan blanco, y yo buscaba en la tienda, empecé a leer etiquetas y ahora, pues es pan integral.

Vegetales fue un cambio drástico porque en mi casa, mis hijos, no comían vegetales y poco a poquito… les fui poniendo de uno… tampoco les llenaba el plato… pero sí les empecé a poner porciones pequeñas y empezaban, lo veían y empezaban a probarlo, y así es como empezaron ellos a comer.

Ahora ni sienten el arroz integral y ni los vegetales, no les hacen feo, que no se los quieren comer.

*En la pantalla:* [Campeones del Cambio™]

*En la pantalla:* [Para más consejos y recetas saludables visite CampeonesdelCambio.net]

Fin de: Campeones del Cambio – Entrevista Testimonial con Marlene

Duración del Video: 2:10