

# 5-2-1-0 HÁBITOS SALUDABLES ¡TÓDOS LOS DÍAS!



**CINCO**

porciones  
de frutas  
y verduras



**DOS**

horas o menos  
de tiempo  
de pantalla



**UNA**

hora de  
actividad  
física



**CERO**

bebidas  
azucaradas

Para obtener más información o recursos para una vida saludable, visite  
[vivasaludable.org](http://vivasaludable.org)



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

