



¡HÁBITOS SALUDABLES, TODOS LOS DÍAS!

Es importante practicar hábitos saludables, pero a veces esto puede parecer un desafío.

Las recomendaciones **5-2-1-0** son cuatro pasos simples que ayudan a construir hábitos saludables en los niños.

5 porciones de frutas y verduras

Las frutas y las verduras están llenas de nutrientes que sus hijos necesitan para crecer saludables.

- Ofrezca una fruta o una verdura en cada comida y como bocadillos.
- Sirva las frutas y verduras al vapor, al horno, salteadas o crudas.
- Recuerde que todas las frutas cuentan: ¡frescas, de lata y congeladas!

2 2 horas o menos frente a la pantalla

Mucho tiempo frente a la pantalla puede resultar en dolor de cabeza, problemas para dormir, berrinches, y puede limitar el desarrollo del lenguaje y las habilidades emocionales.

- Mantenga la televisión y las computadoras en la sala y fuera de las recámaras de sus hijos.
- Ponga a un lado los aparatos electrónicos y apague la televisión durante las comidas.
- Anime a todos en su familia a disminuir el tiempo que pasan frente a la pantalla.

1 hora de actividad física

La actividad física es buena para el desarrollo físico y la salud mental.

- Ayude a sus hijos a encontrar actividades físicas que disfruten.
- ¡Sean una familia activa! Vayan a caminatas, excursiones o anden juntos en bicicleta.
- Cuando sea apropiado, anime a sus hijos a caminar o ir en bicicleta a la escuela. Mejor aún, caminen o vayan juntos en bicicleta.

0 bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas como los refrescos, los té dulces, las bebidas deportivas o las bebidas con sabor a frutas tienen poco valor nutricional.

- ¡Sirva agua! Empaque una botella de agua y asegúrese que siempre haya agua disponible.
- Haga que el agua sea una bebida más interesante al añadir rebanadas de limón, bayas, pepino, o sandía
- Ofrezca frutas enteras en vez de jugo.

Para más información sobre recursos para vivir de manera saludable vivasaludable.org



www.vivasaludable.org

