

5-2-1-0 HÁBITOS SALUDABLES en TODOS LOS DÍAS!

Es importante practicar hábitos saludables, pero una vida saludable a veces puede sentirse difícil o abrumadora.

Las recomendaciones 5-2-1-0 son 4 indicaciones sencillas para desarrollar hábitos saludables en los niños.

Recuerde que nadie es perfecto y los cuerpos sanos vienen en todas las formas y tamaños. No intente hacerlo todo al mismo tiempo. Elija una recomendación, establezca una meta y dé un paso a la vez.

Para obtener más información o recursos para una vida saludable, visite vivasaludable.org



www.vivasaludable.org



porciones de frutas y verduras

Las frutas y verduras están llenas de nutrientes que su hijo necesita para crecer saludable.

- Ofrezca frutas y verduras en cada comida y también como bocadillos.
- Evite freír: intente cocinar al vapor, hornear, o solo sofreír o sirva frutas y verduras crudas.
- ¡Ya sean frescos, enlatados o congelados, todo cuenta!



horas o menos de tiempo de pantalla

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar dolores de cabeza, problemas para dormir, berrinches y puede limitar el desarrollo del lenguaje y las habilidades emocionales.

- No coloque un televisor en la habitación de su hijo.
- Establezca límites en el tiempo de pantalla.
- Guarde los aparatos y apague el televisor durante las comidas.
- El tiempo de pantalla a menudo puede interferir con el sueño. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda no pasar tiempo frente a la pantalla a menores de 2 años, excepto para chatear por video con sus seres queridos.



hora de actividad física

La actividad física es importante para la salud física y mental.

- Anime a su hijo a participar en actividades físicas que disfrute.
- Salgan a caminar, vayan al parque o anden en bicicleta juntos.
- Cuando sea apropiado, anime a sus hijos a que caminen o vayan en bicicleta a la escuela. Mejor aún, camine o vaya en bicicleta con ellos.



bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas como los refrescos, el té, las bebidas deportivas y otras bebidas con sabor a frutas tienen poco valor nutricional y son la principal fuente de azúcar agregada en la dieta de un niño.

- ¡Sírvalos agua! Empaque una botella de agua y asegúrese de que el agua esté siempre accesible.
- Haga que el agua sea más interesante agregando rodajas de limón, bayas, pepino o sandía.
- Elija fruta entera en lugar de jugo de fruta.