



Seamos Saludables Juntos

Una forma divertida y fácil de mejorar los hábitos saludables de la familia es seguir el plan 5-2-1-0. Únase a la Liga del 5-2-1-0 y haga el compromiso de ser saludables juntos.



Comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

Para crecer grandes y fuertes tenemos que empezar por comer los alimentos adecuados. Para sus niños, una porción de frutas y verduras es igual al tamaño de la palma de su manito.

- Añada verduras a los alimentos que usted ya prepara, como pasta, sopas, pizzas y arroz.
- Agregue frutas a su cereal, panqueques u otros alimentos para el desayuno.
- Mantenga frutas y verduras picadas en la nevera para que estén listas para agarrarlas y comerlas.



Limitar a menos de 2 horas al día, el tiempo al frente de una pantalla que no está relacionado con el trabajo de la escuela.

¡Una vez que su hijo acabe con su tarea, anímelo a que sea activo o a que lea un libro! Limite el tiempo que ellos pasan jugando videojuegos o viendo la televisión, usted estará ayudándolos a desarrollar hábitos saludables que les durarán toda la vida.



Ser físicamente activo por lo menos 1 hora al día.

Ser activo le ayuda a sentirte mejor, lo hace más fuerte y ayuda a que su corazón funcione mejor. Lo mejor de todo, usted puede ser físicamente activo en familia.

Maneras de ser activo:

- Hacer Deporte
- Subir por las escaleras
- Bailar
- Caminar alrededor de su cuadra



Evitar bebidas azucaradas – prefiera el agua o la leche baja en grasa.

El agua calma la sed mejor que cualquier otra bebida. El agua repone las cosas que perdemos al hacer ejercicio.

Como padres, den el ejemplo. Deje los refrescos o bebidas deportivas a un lado. Tome un vaso de agua o leche.



Get lots more 5-2-1-0 tips and tools:
CarolinasHealthCare.org/HealthyTogether



Carolinas HealthCare System
Levine Children's Hospital

Aprobado por el Comité de Educación para la Salud del Paciente Pediátrico de Carolinas HealthCare, diciembre de 2016.
El Carolinas HealthCare System cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-821-1535.
注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-821-1535。

Esta información tiene el propósito de servir como guía general de bienestar para la mayoría de los niños de 2 años en adelante. Si usted tiene alguna pregunta o necesita recomendaciones específicas para su hijo, hable con el pediatra de su hijo.

¿Cuál es su puntaje 5-2-1-0?

Responda estas sencillas preguntas para tener una mejor visión de los hábitos saludables de su hijo. Si tú eres el niño, responde sobre tus propios hábitos.



1. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras su hijo come al día?

(1/2 taza de verduras crudas o 1 pedazo de fruta mediana = 1 porción)

___ Menos de una porción (1 pt.)

___ De 1 a 2 porciones (2 pts.)

___ De 3 a 4 porciones (3pts.)

___ 5 o más porciones (4 pts.)

2. ¿Cuántas veces su hijo consume bebidas azucaradas (refrescos, té dulce, bebidas deportivas, jugos de frutas), en un día?

___ 3 o más al día (1 pt.)

___ 2 por día (2 pts.)

___ 1 por día (3 pts.)

___ No muy frecuentemente (4 pts.)

3. ¿Cuántos vasos de 8 onzas de agua su hijo bebe en un día?

___ Menos de un vaso (1 pt.)

___ 1 vaso (2 pts.)

___ 2 vasos (3 pts.)

___ 3 o más vasos (4 pts.)

4. ¿Cuántos minutos al día su hijo es físicamente activo?

___ No muy a menudo (1 pt.)

___ Menos de 30 minutos al día (2 pts.)

___ De 30 a 60 minutos al día (3 pts.)

___ Más de 60 minutos al día (4 pts.)

5. ¿Cuántas horas al día su hijo pasa viendo televisión, usando una tableta, un teléfono u otros aparatos electrónicos en un día?

___ Más de 3 horas (1 pt.)

___ De 2 a 3 horas (2 pts.)

___ De 1 a 2 horas (3 pts.)

___ 1 hora o menos (4 pts.)

¡Excelente trabajo! ¡Sume los puntos de cada pregunta para determinar su puntuación de 5-2-1-0!

5-10 = Asistente de Héroe: ¡Gran comienzo! Estás en el camino correcto. Al comer más saludablemente y ser más activo físicamente, puedes convertirte en el héroe que estás destinado a ser. ¡Utiliza el plan 5-2-1-0 para comenzar a crear hábitos saludables!

11-15 = Héroe: ¡Guau! Estás dando grandes pasos para llevar una vida sana. Con un poquito de ayuda, vas a llegar a ser súper héroe en poco tiempo. ¡Sigue el plan 5-2-1-0 para opciones aún mejores!

16-20 = Superhéroe: ¡Eres un superhéroe de la salud! Continúa con tan buen trabajo y visita la página web de 5-2-1-0 para obtener aún más ideas para ser saludable.