

5 2 1 0 ¡BIEN HECHO!



5 frutas o verduras o más

- Verduras y frutas frescas son las mejores, pero las congeladas, enlatadas o secas son buenas opciones también.
- Escoge productos sin sal agregado, salsa o azúcar y que no están “empacados en almíbar”
- Lava las frutas y verduras enlatadas para ayudar a quitarles la sal adicional, los jugos y el azúcar.



2 horas o menos frente de la pantalla

- Limite el uso del televisor, la computadora, los juegos electrónicos, teléfono, tabletas u otros aparatos electrónicos a 2 horas o menos al día.
- No pongas el televisor ni computadora en tu recámara.
- Niños que tienen menos de 2 años no deben mirar la televisión.



1 hora o más de actividad física

- ¡Jueguen juntos! Escoge actividades divertidas y que incluyen a toda la familia.
- Planea ejercicios divertidos para hacer en casa cuando llueve.
- Camine o use bicicleta en lugar de un carro para diligencias de poca distancia.
- ¿Estás ocupado? Combina las actividades físicas que haces durante el día para hacerlas en menos tiempo.



0 Bebidas Azucaradas

- Evite refrescos de frutas tropicales, bebidas deportivas, refrescos regulares, té dulce, limonadas, aguas de frutas y cafés azucarados.
- Limite jugo de frutas 100% a 6 onzas o menos al día.
- Tome más agua o leche de poca grasa o leche sin grasa.

DESAYUNA DIARIAMENTE

Intenta Incluir:
Una proteína (como un
huevo, mantequilla de maní
o yogurt o queso de poca
grasa)

Granos (como cereales fríos
o calientes o un producto de
pan 100% integral)

Una porción de fruta

TEN CUIDADO
CON LA
CANTIDAD DE
LA PORCIÓN

Es el trabajo de los padres decidir cuáles comidas darle al niño; es el niño que decide cuánto comer.

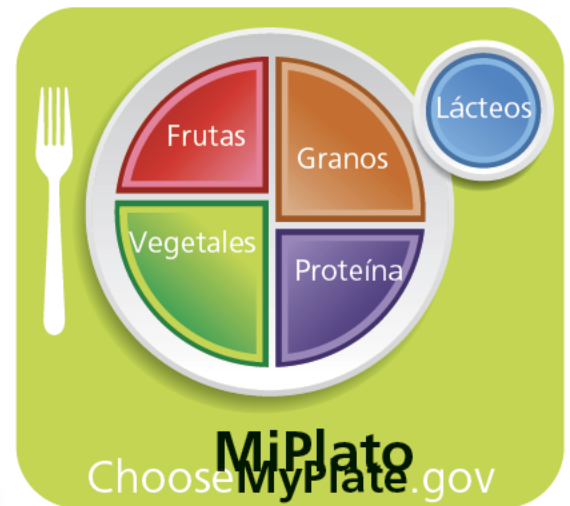
Presta atención a las indicaciones de tener hambre o estar lleno; deje de comer antes de sentirse "lleno" y permita que los niños paren de comer cuando ya no les interesa la comida.

No repitas y cuando quieres repetir, come solamente frutas y verduras.

Come la mitad, o menos, de las porciones que te sirven en los restaurantes.

Haz que tu plato sea así:

Para consejos saludables para toda la familia, ve a www.ChooseMyPlate.gov



Cocina en casa más. Esas comidas contienen menos calorías, grasa y sal que las comidas de restaurantes (especialmente los de comida rápida).

Ajusta gradualmente las recetas para bajar la cantidad de sal agregado, grasa y azúcar que usas. Usa más granos integrales, frutas y verduras.

LIMITA LAS
VECES QUE
COMEN FUERA
DE CASA

Coman juntos en familia.

Limita distracciones como la
televisión, teléfonos y computadoras.

Comer juntos resulta en comidas
más saludables, un índice reducido
de obesidad, mejor comunicación
entre la familia y otros beneficios
psicológicos.

COMAN
JUNTOS

5 2 1 0 ¡BIEN HECHO!