

5210 ¡Diario!

HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Horas o menos de computadora y televisión al día.*
- 1** Hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Bebidas azucaradas, tome más agua.

*Mantenga todas las pantallas electrónicas fuera de la habitación. Los niños menores de 2 años no deben mirar las pantallas electrónicas. Limite a los niños de 2-5 años a usar los aparatos electronicos solo una hora al día.



Working Together to Shape a Healthy Future
Facilitated by Community Health Improvement Partners

www.5210SanDiego.org



COMMUNITY HEALTH
IMPROVEMENT PARTNERS
making a difference together