



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones o más 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 electrónicos solo una hora al día.

¿Por qué 5210?

5210 promueve cuatro prácticas que pueden ser adoptadas diariamente por adultos y niños para mejorar la salud general. Tasas de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 30 años y los niños de hoy tienen el riesgo más alto que nunca de tener problemas de salud y limitaciones en la vida.

Los malos hábitos alimenticios, ver demasiada televisión, pasar mucho tiempo frente a la computadora, poca actividad física y tomar bebidas azucaradas se están convirtiendo en la norma.

Para ayudar a combatir esta tendencia, la Iniciativa de Obesidad Infantil del Condado de San Diego ha adoptado "5210 ¡Diario!," una campaña reconocida nacionalmente, basada en evidencia para fomentar la alimentación saludable y una vida activa. ¡Únete! Te invitamos a vivir ¡5210 Diario!

¿Qué puede hacer USTED?

¡Viva 5210 Diario!

Visite www.5210SanDiego.org para más información y recursos locales

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative

¿Sabía que...?

- Aproximadamente uno de cada tres niños de edad escolar en el condado de San Diego no tienen un peso saludable.
- Comer la cantidad recomendadas de frutas y verduras como parte de una dieta baja en grasas y alta en fibra puede reducir problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades de corazón, derrame cerebral y ciertos tipos de cáncer.
- A nivel Nacional, los niños entre 8 y 18 años de edad, pasan de 6 a 9 horas al día utilizando las pantallas electrónicas, sin contar el tiempo dedicado en las escuelas y haciendo tareas.
- Desde nadar a caminar, jardinería o inclusive tomar las escaleras en vez del elevador, la actividad física viene en diferentes formas. La actividad física debe de ser divertida y puede ser incorporada gradualmente en la rutina cotidiana.
- Un 40% de niños entre 2 y 17 años en California y un 37% en el condado de San Diego toman por lo menos una soda o bebida azucarada todos los días, esto equivale a consumir más de 30 libras de azúcar por año.

Para más información, visite www.5210SanDiego.org



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

www.5210SanDiego.org

La Iniciativa de la Obesidad Infantil del Condado de San Diego es una asociación pública/privada la cual su misión es reducir y prevenir la obesidad infantil en el condado de San Diego creando entornos saludables para todos los niños y familias por medio de abogacía, educación, desarrollo de política, y cambios en el ambiente.

Core funding provided in part by:



Facilitated by:



Adaptado del programa Let's Go! en Maine.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

¡Recomendaciones simples para niños y familias felices y saludables!



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

www.5210SanDiego.org

Coma cinco porciones o más de frutas y verduras todos los días.

Limite el tiempo recreativo frente a las pantallas a dos horas o menos.

Obtenga una hora o más de actividad física todos los días.

Tome cero bebidas azucaradas, tome más agua.

COMA SALUDABLE

Las frutas y verduras están llenas de nutrientes y fibras. Para obtener la porción recomendada diariamente, la mayoría de nosotros tenemos que incrementar la cantidad de frutas y verduras que comemos.

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

- Regla de una cucharada—ofrezca frutas y verduras nuevas y anime a todos los miembros de la familia a probar unas cuantas cucharadas cada vez. Puede tomar cerca de 7 a 10 intentos para que les guste una comida nueva.
- Muchos de los beneficios de la salud de diferentes frutas y verduras son basados en su color—¡por eso es importante poner un arco iris en su plato!
- Los niños escogen comidas saludables si están disponibles. Lave y corte fruta y verdura para que estén al alcance y estén listos para llevar y comerse.

VER MENOS

Limite el tiempo recreativo frente a la pantalla—el tiempo que uno pasa mirando o jugando en computadoras, juegos de video, televisión y aparatos móviles para entretenimiento—a 2 horas o menos al día. Niños menores de 2 años NO deben pasar tiempo frente a las pantallas electrónicas y niños entre 2 y 5 años, solo 1 hora o menos.

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

- Mantenga todas la pantallas electrónicas en una ubicación central y fuera del cuarto de los niños.
- Establezca algunas reglas en su casa como no utilizar los aparatos electrónicos antes de terminar la tarea y las sus obligaciones de ayudar en casa.
- Disfrute el tiempo familiar—apague todos aparatos electrónicos pantallas durante las comidas y hable sobre su día.

JUEGUE MAS

La actividad hace que respire fuerte, que su corazón palpita más rapido, lo hace sentir mejor y pensar más claramente. Es más probable que los niños que vienen de una familia activa se conviertan en adultos activos.

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

- Si se puede, camine o vaya en bicicleta a su destino.
- Puede hacer segmentos cortos de actividad física varias veces al día hasta que sumen 60 minutos o más al día.
- La actividad física debe ser divertida—nadar, surfear, jugar, brincar la cuerda, caminar, correr, bailar, mantener el jardín, y hasta tomar las escaleras.

REDUZCA

Las bebidas azucaradas como el refresco, bebidas deportivas, ponche de frutas y otras bebidas sabor a fruta no tienen valor nutritivo. Las bebidas azucaradas agregan calorías vacías innecesarias.

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

- Anime a su familia a que les guste el agua. Sírvala. Elíjala. Si está ahí, las personas la beberán. Y recuerde, el agua tiene cero calorías.
- Los productos de jugos etiquetados “-ada”, “bebida” o “ponche” muchas veces contienen principalmente endulzante de jarabe de maíz y menos del 5% de jugo natural.
- Para los niños mayores de 2 años, elija leche descremada o baja en grasa en vez de leche entera.