



C E R O

**NO A LAS
BEBIDAS CON
AZÚCAR.**

Las bebidas dulces le hacen subir de peso. Tome agua primero.

EVITE LAS BEBIDAS O REFRESCOS AZUCARADOS.

No hay otro tipo de alimento o bebida que contribuya tanto a la obesidad infantil como las bebidas azucaradas. Por ejemplo, gaseosas, bebidas deportivas, jugos embolsados y bebidas energéticas.

LIMITE EL JUGO.

Aunque el jugo contiene azúcar natural, contiene muchas calorías y pocos nutrientes. Diluirlo en agua es mejor. Ofrezca frutas.

MANTENERLA A LA MANO Y FRIA.

Mantenga una jarra de agua en la nevera. Traiga las botellas de agua para reusar a donde quiera que vaya. Sirva agua con las comidas.

CUANDO SALGA.

Tome agua en restaurantes para ahorrar dinero y calorías. Si toma gaseosa o refrescos azucarados, solo pida 1.

5-2-1-0

NÚMEROS SANOS PARA LAS FAMILIAS EN KENTUCKY



www.chfs.kygov/5210



Kentucky Department for Public Health
275 E. Main St., HS2W-D
Frankfort, KY 40621-0001

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de los materiales diseñados por Let's Go!
www.letsgo.org



C I N C O
O M Á S FRUTAS
Y VERDURAS
TODOS LOS
DIAS

DOS
HORAS O
MENOS DE TV
O VIDEO JUEGOS



UNA
HORA
O M Á S DE
JUEGO
ACTIVO

C E R O
BEBIDAS
CON AZÚCAR



5-2-1-0

HEALTHY NUMBERS FOR KENTUCKY FAMILIES

NÚMEROS SANOS PARA LAS FAMILIAS EN KENTUCKY



CINCO

COMER 5 O MÁS FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DIAS

Frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas, todas cuentan.



DOS

DOS HORAS O MENOS DE PANTALLA

Todo lo que tenga que ver con pantalla como TV, computadoras, celulares y juegos portátiles. Es importante mantenerlos todos bajo control.



UNA

UNA HORA O MÁS DE JUEGO ACTIVO.

Juega todos los días, cualquier juego activo para ejercitar y mantener cuerpo y mente sanos.

COMIDA RAPIDA ORIGINAL.

Lave y corte frutas y verduras con tiempo, así estarán listas para comer.



DEJELAS A LA VISTA.

Una canasta llena de frutas en la mesa es un buen recordatorio para comer más fruta.



UNTELAS.

Zanahorias con aderezo bajo en grasa Ranch, yogurt con fruta y mantequilla de maní con manzanas y apio son refrigerios/snacks fabulosos.



MUESTRELES COMO SE HACE

Cuando los padres comen frutas y verduras de refrigerio y en las comidas, los niños también lo harán.



ENTRE MÁS ESTEN SENTADOS, MENOS SALUDABLES.

Entre más televisión los niños ven, más tienden a subirse de peso.



APAGE EL TV PARA DESARROLLAR EL CEREBRO.



El TV y otros medios interactivos limitan que los niños exploren, jueguen y se relacionen con otros.

SER SELECTIVO.

Seleccione por adelantado que programas van a ver. No deje el televisor prendido todo el día.



NO TV PARA LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS.

No televisión para los niños menores de 2 años. No más de una hora para niños de 2 a 5 años de edad.



TODAVIA PUEDE JUGAR CON LOS NIÑOS

Enséñele a sus hijos los juegos que jugaba cuando era niño.



EN CUALQUIER CLIMA.

Los aros hula hula, los bates y pelotas de espuma, y espacio para jugar mantendrán a la familia activa, así llueva o haga sol.



ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.

Deje que los niños jueguen afuera así ellos pueden correr, saltar y apreciar la naturaleza.



REGALE ARTICULOS PARA JUGAR.

Regalarles a los niños artículos que promuevan la actividad física.

