



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.

*Se debe evitar que los niños menores de dos años vean televisión.

¿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 mucha televisión y pasar mucho tiempo frente a la computadora, la inactividad 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 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...?

- Casi cuatro de cada 10 niños de edad escolar en el condado de San Diego no están en peso saludable.
- Comer la cantidad de frutas y verduras recomendadas 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.
- Los niños y adolescentes que viven en los Estados Unidos pasan de 22 a 28 horas por semana viendo la televisión, más cualquier otra actividad, excepto dormir.
- De 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 su rutina cotidiana.
- 25% de los niños entre los 2-11 años y 61% de los adolescentes entre los 12-17 años beben por lo menos una soda o una bebida azucarada todos los días – el equivalente a consumir más de 30 libras de azúcar cada 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:



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

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

2 Limite el tiempo recreativo frente a la pantalla a dos horas o menos.

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

0 Tome cero bebidas azucaradas, 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. NO es recomendado que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a la pantalla.

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

- Mantenga la televisión y computadora en una ubicación central y fuera del cuarto de los niños.
- Haga algunas reglas, como no televisión o juegos de video antes de hacer tarea o ayudar en la casa.
- Disfrute el tiempo familiar—Apague la televisión durante las comidas y hable acerca de su día.

JUEGUE MAS

La actividad hace que respire fuerte y que su corazón palpite más rápido y 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 que sumen a 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 porque no tienen valor nutritivo. Las bebidas azucaradas agregan calorías innecesarias.

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

- Anime a su familia a que les guste el agua. Sírvala. Elijala. 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.