



Hábitos saludables, familias saludables

Elija 5210+ todos los días



CookChildren's

Center for Community Health

¿Qué es 5210+ Every Day (cada día)?

5

o más frutas y verduras

Comer más frutas y verduras proporciona nutrientes importantes que su cuerpo y su mente necesitan.

Manténgalo simple:

- Compre frutas y verduras de temporada
- Permita que su hijo elija una fruta o verdura nueva para probar cuando vaya de compras



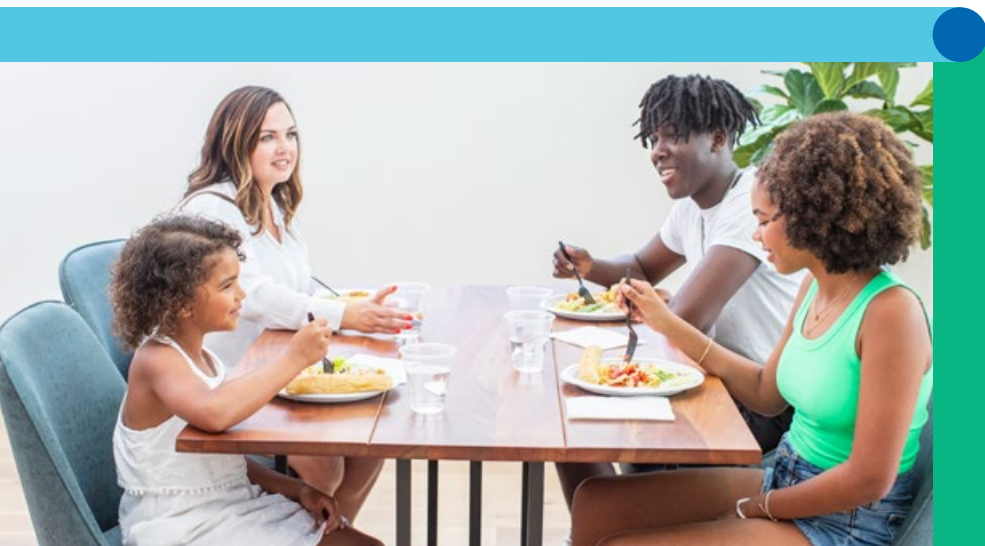
2

horas o menos de tiempo de pantalla recreativa

Reducir el tiempo frente a las pantallas brinda más tiempo para los amigos, la familia y para dormir.

Formas de desconectarse:

- Planear salidas familiares, juegos o noches de cine
- Haga más ejercicio, ya sea afuera o adentro
- Lea, escriba un diario o pruebe artes y manualidades
- Llame a amigos y familiares para reconectar



¿Sabía que hay maneras de mejorar la salud de su familia además de comer sano y estar activo? Al aplicar las reglas de 5210+ Every Day, puede desarrollar hábitos saludables para su cuerpo y mente, y enseñar a sus hijos cómo vivir una vida sana y feliz.

1

hora o más de actividad física.

El ejercicio ayuda a su cuerpo a mantenerse flexible y fuerte.

Ideas para ponerse en movimiento:

- Tomar las escaleras
- Salir a caminar en familia
- Estacionar el auto en la parte trasera del estacionamiento
- Jugar con su mascota
- Pasear en bicicleta

0

bebidas azucaradas, más agua y leche desnatada

Reducir las bebidas azucaradas y beber más agua ayuda a mantener los dientes sanos y el cuerpo hidratado. ¡Necesitamos de seis a ocho vasos de agua al día!

Beber agua:

- Al despertar
- Con cada comida y snack
- Al hacer ejercicio

+

10-12 horas de sueño cada noche

Un sueño de calidad es importante para que la mente se concentre y aprenda.

Cómo dormir lo mejor:

- Practique una rutina regular y relajante a la hora de acostarse
- Finalizar el tiempo frente a la pantalla una hora antes de acostarse
- Limitar el azúcar o la cafeína antes de acostarse
- Ajustar la luz, el ruido y la temperatura del dormitorio para su comodidad

5210+ Every Day anima a las familias a elegir estilos de vida saludables

Un agradecimiento especial a la Alianza para Niños Saludables del Condado de Johnson y a la Coalición de Niños Saludables del Condado de Parker por ayudar a adaptar el programa.

Aprenda a estar saludable.

