

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 agua y leche baja en grasa.

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



www.5210SanDiego.org

Coast2Coast Rx Card
Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program

Core funding provided in part by:



Facilitated by:



a project facilitated by:
COMMUNITY HEALTH
IMPROVEMENT PARTNERS
making a difference together

Adapted from the Let's Go! program in Maine.