



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.

¿Por qué 5210?

Tasas de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 30 años. 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.

¿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...?

- 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.
- 41% de los niños entre los 2-11 años y 62% 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 39 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

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.



Coast2Coast Rx Card

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

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

5 Coma cinco porciones o más 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 y leche baja en grasa.

COMA SALUDABLE

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

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 hasta cerca de 7 a 10 intentos para poder gustar de 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 el tiempo 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 palpita 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, camina 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.
- Actividad física debe ser divertida—nadar, surfear, jugar, brincar la cuerda, caminar, correr, bailar, mantener el jardín, y hasta tomar las escaleras.

REDUZCA

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