

## Infantes, Niños pequeños y Preescolares

### PREPARE EL TERRENO PARA UN NIÑO LIVE 5-2-1-0

- Live 5-2-1-0 simplifica la información sobre la nutrición apropiada y la actividad física creando cuatro pautas sencillas para los niños.
- Alcanzar el objetivo de 5-2-1-0 la mayoría de los días de la semana ayudará a los niños a crecer saludables y fuertes.
- Mientras que “Live 5-2-1-0” es un objetivo apropiado para niños de 5 a 12 años de edad, la pauta tiene que ser ligeramente modificada para los niños de 0 a 4 años.

### ¡Muévase más!

- Mientras que todos los niños pueden beneficiarse de 1 hora al día de juego activo, ¡más es mejor, siempre!
- Cuando los niños están muy pequeños y aun desarrollando sus habilidades de movimiento como gatear, caminar y correr necesitan bastante espacio y tiempo para practicar. Los niños de 0 a 4 años necesitan 180 minutos (o sea 3 horas) de juego activo cada día para obtener el máximo beneficio para la salud.
- Lea las *Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years* (Pautas canadienses de actividad física en la edad temprana; niños de 0 a 4 años de edad): <http://bit.ly/1uZeQXY>

### ¡Reduzca el tiempo sentado en sillas!

- Para permitir que los infantes y los niños pequeños tengan tiempo suficiente para estar activos, es importante limitar el tiempo que pasan sedentarios durante el día. Esto incluye estar sentados o restringidos por más de una hora a la vez (por ejemplo, en una silla de paseo o carriola, silla alta o asiento para auto).
- No se recomienda para niños menores de 2 años pasar tiempo delante de pantallas (incluyendo la TV, las computadoras y los dispositivos manuales como teléfonos inteligentes y tabletas) y debe limitarse a menos de 1 hora al día para niños entre 2 y 4 años de edad.
- Lea las *Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years* (Pautas canadienses sobre el comportamiento sedentario en la edad temprana; niños de 0 a 4 años de edad): <http://bit.ly/1uNougD>

### ¡Practique hasta llegar a los 5!

- Para los 4 años de edad un niño debería tener como objetivo consumir 5 porciones de verduras y frutas cada día. Los niños de 2 a 5 años de edad deberían tener como objetivo consumir 4 porciones al día.
- Visite el sitio web de *Healthy Families BC* (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>) para información de salud sobre el embarazo, infantes, niños pequeños y preescolares.
- Visite el sitio web de *Fraser Health Best Beginnings* (<http://bestbeginnings.fraserhealth.ca>) para información y recursos de salud para mujeres, futuros padres y madres, y familias con bebés y niños pequeños de hasta 2 años de edad.

