Live 5 2 1 0

Cuatro pautas sencillas para criar niños saludables

Los consejos sobre la nutrición apropiada y la actividad física pueden crear confusiones y hasta ser abrumadores. 5-2-1-0 simplifica esta información al crear cuatro pautas sencillas. En este folleto le brindamos algunos tips para ayudar a su familia a adoptar las pautas 5-2-1-0:

Disfrutar – CINCO o más verduras y frutas cada día

- Para los refrigerios, escoja verduras y frutas la mayoría de las veces. Evite productos con mucho azúcar, grasas y sal.
- Ensaye comenzar la cena con una ensalada o verduras crudas.
- Tenga un bol de frutas a simple vista para que los niños puedan picar si desean.
- Lo más saludable para los niños es comer con la familia – cenen juntos.
- Introduzca nuevos alimentos pero recuerde que puede tomar muchos intentos hasta que sus niños aprendan a disfrutar de un sabor nuevo.
- Involucre a toda la familia en la preparación y cocción de las comidas.

Apagar – no más de DOS horas al día delante de pantallas

- Apague los televisores, videojuegos, computadoras y otros dispositivos electrónicos y ofrezca juegos de familia, salidas y actividades.
- Disfrute del tiempo en familia durante las comidas: apague el televisor y concéntrense en la mutua compañía.
- Tenga a la mano juegos de mesa, libros y rompecabezas como alternativas al televisor.
- Fije en el refrigerador los horarios de programas de natación, patinaje y gimnasio para poder hacer referencia a ellos rápidamente.
- Programe tiempo "al aire libre" todos los días. Empaque una bolsa con equipo para juegos y deportes y téngala lista para salir.

fraserhealth

Four Simple Guidelines for Raising Healthy Children [Spanish]
Catalogue # 264788 (March 2020)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

in support of the **Live 5-2-1-0** INITIATIVE | live5210.ca

Jugar activamente – no menos de UNA hora al día

- Los niños necesitan moverse y jugar lo más posible; déles el espacio y el tiempo para jugar activamente.
- Escoja salidas activas y divertidas en familia como ir a patinar o jugar en el parque.
- Enséñeles las habilidades básicas para deportes, como lanzar, correr y saltar.
- Muéstreles con su ejemplo lo que es la vida activa. Es más probable que los niños de padres activos sean activos.
- Involucre a los niños en las tareas caseras como lavar el auto, sacar al perro a pasear o pasar la aspiradora.
- Vaya a la escuela, a la tienda o al parque a pie o en patines siempre que sea posible.

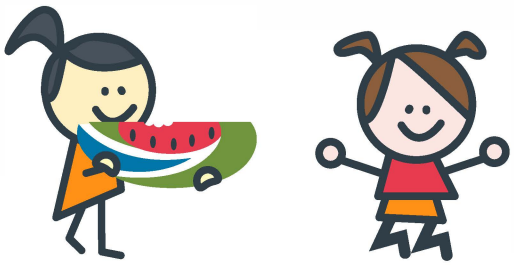
Escoger lo saludable– CERO bebidas azucaradas

- Obtenga las calorías de alimentos saludables y los líquidos del agua.
- Evite las bebidas azucaradas, como gaseosas y ponches de frutas. Estos proveen poco valor nutritivo y están cargados de calorías.
- Ofrezca agua a los niños a lo largo del día. Ponga rebanadas de limón o pepino fresco en el agua para darle un sabor refrescante.
- La leche sola es una alternativa saludable a las bebidas azucaradas. Consulte la guía canadiense de la alimentación (*Canada's Food Guide*) para ver cuánta leche o productos alternativos su niño necesita cada día.
- Como algo especial, en ocasiones ofrézcale jugo verdadero de frutas sin azúcar agregado. Limítelo a un vaso pequeño (125 ml).
- Empaque una botella reutilizable de agua en la bolsa del almuerzo o de deportes de su niño.
- No se recomienda que los niños consuman cafeína o bebidas energéticas o para deportistas.

Recursos adicionales

- Para más recursos para niños sanos, visite: **www.live5210.ca/resources**

Una comunidad saludable para los niños es una en que la elección saludable es la más cómoda. Live 5-2-1-0 junto con las comunidades de BC, trabaja para crear un futuro en el que los niños comen saludablemente y se mantienen físicamente activos, con el apoyo de un entorno comunitario saludable.



fraserhealth

Four Simple Guidelines for Raising Healthy Children [Spanish]
Catalogue # 264788 (March 2020)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

in support of the **Live 5-2-1-0** INITIATIVE | **live5210.ca**