



¡Seamos Saludables Juntos!

Una forma divertida y fácil de mejorar los hábitos saludables de la familia es seguir el plan 5-2-1-0. Únase a la Liga del 5-2-1-0 y haga el compromiso de ser saludables juntos.

5 ¡Comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras al día!

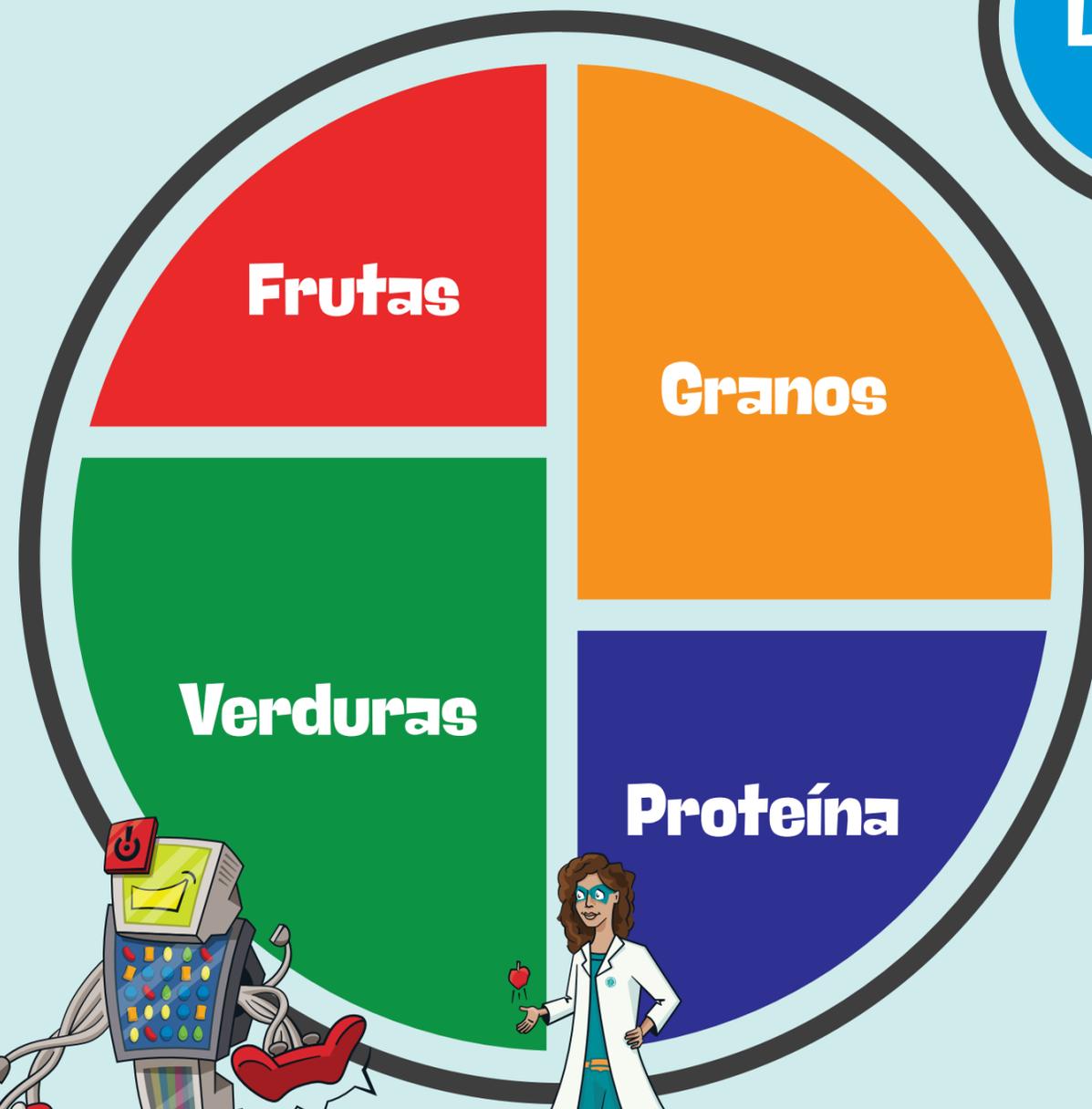
2 Limitar a menos de 2 horas al día, el tiempo al frente de una pantalla que no está relacionado con tareas de la escuela o el trabajo.

1 Ser físicamente activo por lo menos 1 hora al día.

0 Evitar bebidas azucaradas – prefiera el agua o la leche baja en grasa.

Su Plato Saludable

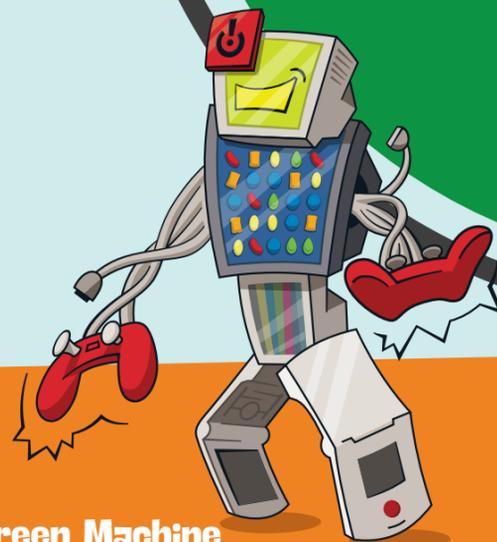
Use un plato de 7-pulgadas. Llène la mitad del plato con frutas y verduras.



Crouch Potato



Captain Active



Screen Machine



Dra. Fit





**Dra. Fit dice
que su objetivo sea:**



**5 porciones de frutas y
verduras todos los días.**

Domingo



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



- ★ Cuente las porciones de frutas y verduras que come.
- ★ Regálese una estrella cuando come 5 porciones de frutas y verduras al día.
- ★ Cada porción es del tamaño de su mano o lo que pueda caber en una mano.

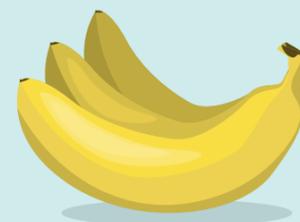
**Coloque un acro
iris en su plato y
coma frutas y
verduras de
colores diferentes.**



Manzana



Zanahoria



Banana



Brócoli



Arándanos Azules