



C E R O

NO A LAS  
BEBIDAS CON  
AZÚCAR.

Las bebidas dulces le  
hacen subir de peso.  
Tome agua primero.

## EVITE LAS BEBIDAS O REFRESCOS AZUCARADOS.

No hay otro tipo de alimento o bebida que contribuya tanto a la obesidad infantil como las bebidas azucaradas. Por ejemplo, gaseosas, bebidas deportivas, jugos embolsados y bebidas energéticas.

## LIMITE EL JUGO.

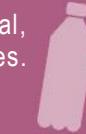
Aunque el jugo contiene azúcar natural, contiene muchas calorías y pocos nutrientes. Diluirlo en agua es mejor. Ofrezca frutas.

## MANTENERLA A LA MANO Y FRIA.

Mantenga una jarra de agua en la nevera. Traiga las botellas de agua para reusar a donde quiera que vaya. Sirva agua con las comidas.

## CUANDO SALGA.

Tome agua en restaurantes para ahorrar dinero y calorías. Si toma gaseosa o refrescos azucarados, solo pida 1.



5-2-1-0

NÚMEROS SANOS PARA LAS FAMILIAS EN KENTUCKY



[www.chfs.ky.gov/5210](http://www.chfs.ky.gov/5210)



Kentucky Department for Public Health  
275 E. Main St., HS2W-D  
Frankfort, KY 40621-0001

Esta institución es un proveedor que  
ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de los materiales diseñados por Let's Go!  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)



C I N C O  
O MÁS FRUTAS  
Y VERDURAS  
TODOS LOS  
DIAS

DOS  
HORAS O  
MENOS DE TV  
O VIDEO JUEGOS



UNA  
HORA  
O MÁS DE  
JUEGO  
ACTIVO

C E R O  
BEBIDAS  
CON AZÚCAR



5-2-1-0

HEALTHY NUMBERS FOR KENTUCKY FAMILIES

NÚMEROS SANOS PARA LAS FAMILIAS EN KENTUCKY



## CINCO

COMER 5 O MÁS FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DIAS

Frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas, todas cuentan.



## DOS

DOS HORAS O MENOS DE PANTALLA

Todo lo que tenga que ver con pantalla como TV, computadoras, celulares y juegos portátiles. Es importante mantenerlos todos bajo control.



## UNA

UNA HORA O MÁS DE JUEGO ACTIVO.

Juega todos los días, cualquier juego activo para ejercitar y mantener cuerpo y mente sanos.

## COMIDA RAPIDA ORIGINAL.

Lave y corte frutas y verduras con tiempo, así estarán listas para comer.



## DEJELAS A LA VISTA.

Una canasta llena de frutas en la mesa es un buen recordatorio para comer más fruta.



## UNTELAS.

Zanahorias con aderezo bajo en grasa Ranch, yogurt con fruta y mantequilla de maní con manzanas y apio son refrigerios/snacks fabulosos.



## MUESTRELES COMO SE HACE

Cuando los padres comen frutas y verduras de refrigerio y en las comidas, los niños también lo harán.



## ENTRE MÁS ESTEN SENTADOS, MENOS SALUDABLES.

Entre más televisión los niños ven, más tienden a subirse de peso.



## APAGE EL TV PARA DESARROLLAR EL CEREBRO.



El TV y otros medios interactivos limitan que los niños exploren, jueguen y se relacionen con otros.

## SER SELECTIVO.

Seleccione por adelantado que programas van a ver. No deje el televisor prendido todo el día.



## NO TV PARA LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS.

No televisión para los niños menores de 2 años. No más de una hora para niños de 2 a 5 años de edad.



## TODAVIA PUEDE JUGAR CON LOS NIÑOS

Enséñele a sus hijos los juegos que jugaba cuando era niño.



## EN CUALQUIER CLIMA.

Los aros hula hula, los bates y pelotas de espuma, y espacio para jugar mantendrán a la familia activa, así llueva o haga sol.



## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.

Deje que los niños jueguen afuera así ellos pueden correr, saltar y apreciar la naturaleza.



## REGALE ARTICULOS PARA JUGAR.

Regalarles a los niños artículos que promuevan la actividad física.

