

### **5** Cinco o más porciones de frutas y vegetales por día

Las frutas y vegetales contienen muchos nutrientes que nuestro cuerpo necesita, y deben reemplazar los alimentos de altas calorías, como papas fritas, galletas y dulces. Comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día reduce significativamente el riesgo de sobrepeso. Además, comer una dieta alta en frutas y vegetales disminuye el riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades del corazón. Asegúrese de que todos en su hogar coman frutas y vegetales en cada comida y como merienda.

### **2** Dos horas o menos de tiempo frente a una pantalla al día

Aquellos que ven más de dos horas de pantalla (televisión, computadora, tableta, teléfono celular, video juegos) por día tienen una mayor probabilidad de tener sobrepeso. Limite el tiempo frente a una pantalla a dos horas o menos por día y manténgase activo. No se debe permitir que los niños vean televisión antes de los 2 años de edad, y no debe haber televisión en la habitación de un niño, sin importar la edad del niño.

### **1** Una hora o más de actividad física al día

Hay un mejoramiento significativo en la salud física y mental cuando hay actividad física a diario. ¡Anime a su hijo(a) a estar activo uniéndose a ellos en una actividad que disfruten! Tenga una meta de 60 minutos al día de actividad física moderada.

### **0** Ninguna bebida azucarada al día

Bebidas endulzadas con azúcar como refrescos, bebidas de frutas, ponches, leches saborizadas, bebidas deportivas y cafés de sabor. Estas bebidas son dulces en líquidos y rara vez se deben servir. Aunque el jugo de fruta es cien por ciento puro no contiene azúcar agregada, puede contribuir al aumento de peso excesivo y las porciones deben ser limitadas. Beba agua y leche normal. Coma fruta fresca en lugar de beber jugos.

#### **Ideas Prácticas:**

- ¡Sea un buen modelo a seguir! Los que le rodean aprenderán de su nivel de actividad.
- ¡Asegúrese de que las actividades sean divertidas para sus hijos! Considere patinar, caminar, andar en bicicleta, nadar, ir al zoológico o al parque, etc.
- Involucre a los niños en actividades domésticas como el lavado de auto, pasear al perro, cortar el césped, etc.
- Camine a la escuela, al autobús o a las tiendas cuando sea apropiado.