

Hábitos Saludables Let's Go! 5-2-1-0

MÁS DE 10 AÑOS



¡Queremos saber cómo estás! Tómate un momento para responder estas preguntas.

Tu nombre: _____ Edad: _____ Fecha de hoy: _____



1. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras comes al día? _____
Una ración = 1/2 taza de fruta (el tamaño de una copa de fruta), un trozo de fruta del tamaño de una pelota de tenis o 1 taza de hojas verdes (una ensalada pequeña).



2. ¿Cuántas veces a la semana comen juntos en familia? _____
3. ¿Cuántos días a la semana desayunas? _____
4. ¿Cuántos días a la semana comes comida comprada o comida rápida? _____
5. ¿Cuánto tiempo al día pasas frente a una pantalla? No incluyas las tareas escolares. _____



6. ¿Tienes un televisor, una consola de videojuegos o una tableta o un teléfono inteligente en tu dormitorio? _____
7. ¿Cuántas horas duermes cada noche? _____
8. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física que acelera los latidos de tu corazón? _____



9. ¿Cuántas porciones de 8 onzas de estos productos bebes al día (aproximadamente el tamaño de una caja de jugo)?
____ Jugo 100 % ____ Agua ____ Bebidas deportivas o de frutas ____ Leche entera ____ Gaseosa o ponche
____ Leche descremada (desnatada), con bajo contenido de grasas (1%) o reducida en grasas (2%)
10. Basándote en tus respuestas, ¿hay ALGO en lo que te gustaría trabajar?
- ☐ Comer más frutas y verduras ☐ Comer juntos en familia con más frecuencia ☐ Comer menos comida rápida/comprada ☐ Comer menos azúcar ☐ Beber menos refrescos, jugos, bebidas energéticas o ponche ☐ Beber más agua ☐ Hacer más actividades en familia ☐ Hacer más ejercicio ☐ Hacer más actividades con amigos ☐ Pasar menos tiempo viendo televisión o usando una tableta/teléfono inteligente ☐ Establecer un horario regular para acostarte



¡Viva 5-2-1-0 todos los días!



frutas y verduras o más

¿Tienes ganas de un bocadillo rápido? Toma un trozo de fruta, un yogur, un bastón de queso o galletas saladas integrales.

Añade verduras a la comida cuando puedas. Añade cosas como pepino, aguacate o pimientos en rodajas a tu emparedado o hamburguesa.

Guarda las verduras y frutas lavadas y cortadas en el refrigerador para que estén listas para llevar y comer.

Añade fruta a los cereales, a las panqueques o a otros alimentos del desayuno.

Prueba frutas y verduras con un aderezo, como aderezos para ensaladas, yogur, mantequilla de frutos secos o hummus.



horas o menos frente a la pantalla para recreación

Guarda tu teléfono durante las comidas. Dedica un momento a relajarte y ponerte al día con tu familia o amigos.

Escucha música mientras dibujas, escribes en un diario o haces manualidades.

¡Utiliza menos redes sociales! Encuéntrate personalmente con otros para compartir un bocadillo, jugar a algún juego o estudiar.

¿Necesitas relajarte? En lugar de un maratón de televisión, busca un buen libro.

Haz que tu tiempo libre cuente. ¡Ayuda a un vecino, practica un deporte o ve afuera!



hora de actividad física o más

Tómate un breve descanso de los estudios para correr, andar en bicicleta o caminar

Mejora tu estado de ánimo saliendo o manteniéndote en movimiento, solo, con un amigo o incluso con tu perro.

Puedes salir de casa durante todo el año. ¡Haz senderismo, bicicleta, natación, trineo o patinaje para mantenerte activo!

¿Sientes rigidez después de estar sentado todo el día en la escuela? Mueve el cuerpo bailando al ritmo de la música o poniendo un video de yoga o ejercicio y luego continúa.

Busca una buena aplicación para la salud y establece algunos objetivos o retos con tus amigos o familiares.



bebidas azucaradas, más agua

Lleva agua contigo. Lleva una botella reutilizable o agua embotellada cuando estés lejos de casa.

Llena una jarra con agua y mantenla en el refrigerador.

Añade fruta o hierbas frescas (como menta o albahaca) al agua para obtener un sabor natural. Intenta mezclar sabores, como la fresa y el limón.

Intente mezclar el agua de soda con un toque de jugo.

Bebe un vaso de agua o leche en lugar de jugo o gaseosa.