

Hábitos Saludables Let's Go! 5-2-1-0

DE 2 A 9 AÑOS



¡Queremos saber cómo está su hijo! Tómese un momento para responder estas preguntas.

Nombre del niño: _____ Edad: _____ Fecha de hoy: _____



1. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras come su hijo 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 su hijo toma el desayuno? _____



4. ¿Cuántos días a la semana come su hijo comida comprada o comida rápida? _____

5. ¿Cuánto tiempo al día pasa su hijo frente a una pantalla? No incluya las tareas escolares. _____

6. ¿Tiene su hijo un televisor, una consola de videojuegos o una tableta o teléfono inteligente en su dormitorio? _____

7. ¿Cuántas horas duermes cada noche? _____

8. ¿Cuántos días a la semana hacen usted y su hijo actividad física juntos, como correr o saltar la cuerda? _____

9. ¿Cuántos días a la semana realiza su hijo actividad física que le acelera el latido de su corazón? _____

10. ¿Cuántas porciones de 8 onzas de estos productos bebe su hijo 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%)



11. De acuerdo con sus respuestas, ¿alguna de estas áreas sería útil para su hijo y su familia?

- ☐ Comer más frutas y verduras ☐ Comer con su familia con más frecuencia ☐ Comer menos comida rápida/comprada
☐ Comer menos azúcar ☐ Beber menos refrescos, jugo o ponche ☐ Beber más agua ☐ Hacer más actividades en familia
☐ Hacer más ejercicio ☐ Pasar menos tiempo viendo televisión o usando una tableta/teléfono inteligente ☐ Establecer un horario regular para acostarse

Comparta este formulario con su proveedor y lléveselo con usted a su casa.

¡Gracias! Delo vuelta y encontrará consejos para empezar.





¡Ayude a su hijo a vivir 5-2-1-0 todos los días!



frutas y verduras o más

Dé nombres divertidos a los alimentos, como “zanahorias con vista de rayos X” y “árboles poderosos de brócoli”.

Añada verduras a los alimentos que ya prepara, por ejemplo, a la pasta, a la sopa, a un guiso, a la pizza.

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

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

Pruebe 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

Guarde los teléfonos y apague la televisión durante las comidas. Haga que las comidas sean un momento para sentarse y hablar del día.

Tenga elementos para manualidades listos para usar. ¡Puede encontrar elementos hasta en su papelería de reciclaje!

Guarde libros, hojas de colores y juegos de mesa. Imprima hojas de actividades gratuitas de Internet.

Diseñe un recorrido de obstáculos con sillas, mantas y otros artículos del hogar.

¡Jueguen al escondite!



hora de actividad física o más

Pruebe a hacer algo nuevo, conozca otro parque infantil o explore un nuevo parque o sendero.

Juegue con un globo para mantener a su hijo en movimiento. ¡Intente evitar que el globo toque el suelo!

Ponga música y haga una fiesta para bailar con su familia.

Salgan a caminar por senderos o por el parque. Busquen rastros de animales o recolecte hojas y rocas.

Pruebe a hacer una búsqueda del tesoro al aire libre para añadir diversión a su próximo paseo o caminata. ¡Busque ideas en línea!



bebidas azucaradas, más agua

Congele frutas, como las bayas, en cubitos de hielo. ¡Observen cómo cambia el color del agua a medida que se derriten!

¡Use tazas divertidas, botellas o un sorbete para que tomar agua sea más divertido!

Añada fruta o hierbas frescas al agua para obtener un sabor natural. Pruebe a mezclar sabores, como la sandía y la menta.

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

Sugiera tomar un vaso de agua o leche en lugar de jugo.