

# Los hábitos saludables son tan sencillos como decir 5-2-1-0

¡Solo añade estos consejos a tu rutina diaria!



## Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.

- Come por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días. Usa esto como una oportunidad para probar nuevos alimentos.
- Prepara más comidas en casa, con tu familia.
- El comer frutas y vegetales puede prevenir la diabetes, las enfermedades del corazón y muchos tipos de cáncer.

## Procura llevar a cabo actividad física por lo menos una 1 hora cada día.

- Corta el césped, lava el coche o pasa la aspiradora. Puedes mantenerte activo mientras haces las tareas domésticas.
- Únete a un equipo deportivo, club de actividades al aire libre o una clase de baile en la escuela.
- Camina con tus amigos después de la escuela.



## Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.

- Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla (TV, video juegos, computadoras) a un máximo de 2 horas diarias.
- Saca la televisión de tu habitación.
- Practica alguna actividad física antes de ver la televisión, jugar video juegos o usar la computadora.

## Limita las bebidas azucaradas a cero.

- Evita las bebidas azucaradas, como los refrescos y bebidas deportivas.
- Toma agua entre comidas, ya que esto te ayuda a sentirte lleno por más tiempo.
- Añade un toque de limón o lima al agua para mejorar su sabor.



Empieza hoy mismo y habla con tu médico para saber cómo puedes ser más saludable cada día.