



## La regla 5-2-1-0

### Inculque hábitos saludables

Cada niño y adulto tiene su propia forma de cuerpo que es saludable y adecuada. Pero en el mundo de hoy es fácil que subamos de peso excesivamente, lo cual no es saludable. Subimos peso cuando la cantidad de calorías que comemos y bebemos es mayor que la cantidad de calorías que quemamos mediante la actividad física que hacemos, es decir la cantidad de energía que ingerimos es mayor que la cantidad de energía que quemamos. Lo mejor que usted puede hacer para ayudar a que sus hijos se mantengan saludables es inculcarles hábitos saludables practicándolos como familia.

This brochure brought to you by  
**KOHL'S**  
expect great things



#### Doernbecher Healthy Lifestyles Clinic

15220 NW Laidlaw Road  
Portland, OR 97229  
[www.ohsuhealth.com/clinics](http://www.ohsuhealth.com/clinics)

#### Hours

Open Wednesdays

#### To schedule an appointment:

503 418-2000 Fax: 503 418-2400

This brochure was printed on recycled paper  
with soy inks. Printed using 100% wind power.

OHSU is an equal opportunity, affirmative action institution.

4/09 (4)



Doernbecher  
Children's Hospital  
*A division of Oregon Health & Science University*

## Pasos sencillos para mejorar la salud de sus hijos

La Regla 5-2-1-0



OREGON  
HEALTH  
& SCIENCE  
UNIVERSITY



## 5 ó más porciones de frutas y verduras por día

Las frutas y verduras contienen muchos nutrientes que el cuerpo de sus hijos necesita, por lo tanto debe procurar que a diario sus hijos coman frutas y verduras en vez de comidas altas en calorías. Los niños que comen cinco o más porciones de frutas y verduras al día tienen considerablemente menos probabilidad de llegar a tener sobrepeso o de desarrollar obesidad que los niños que comen menos de tres porciones al día. Además, el alto consumo de frutas y verduras disminuye el riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades del corazón. Asegúrese que sus niños coman frutas y verduras en cada comida y tentempié.



**La regla 5-2-1-0 es una manera sencilla de ayudar a que sus niños se mantengan saludables y eviten desarrollar obesidad y diabetes.**

## 2 horas o menos en frente de alguna pantalla por día

Los niños que pasan más de dos horas al día en frente de una pantalla, ya sea de televisión, computadora, o de juego de video, tienen el doble de incidencia de obesidad a comparación de los niños que pasan menos de una hora por día en frente de una pantalla. Limite la cantidad de tiempo que sus hijos pasan en frente de la pantalla a dos horas o menos por día y mantenga a los niños físicamente activos. No se debe permitir que los niños menores de dos años de edad vean televisión. Los niños nunca deben tener su propia televisión en el cuarto esta regla se debe implementar a cualquier edad de los niños.

## 1 hora o más de actividad física por día

La salud física y mental mejora considerablemente cuando los niños y adolescentes hacen los 60 minutos requeridos de actividad física diaria. ¡Motive a sus niños a que sean activos! Su meta debe ser hacer 60 minutos de actividad física moderada por día, por ejemplo jugar al aire libre y montar bicicleta.

## 0 bebidas endulzadas por día

Una manera fácil para ayudarlos a ser más saludables es disminuir el consumo de bebidas endulzadas tal como los refrescos o sodas, bebidas de frutas, ponches, leche endulzada, bebidas de deportes y bebidas de café con sabor. Estas bebidas son el equivalente a caramelos en líquido por lo tanto se deben servir con poca frecuencia. Los jugos que son cien por ciento de fruta pura no contienen azúcar añadida pero también pueden contribuir a que los niños suban peso excesivamente, por eso mismo se deben limitar la porciones de este tipo de bebidas.

Para tomar o frézcales a sus hijos leche pura y agua. Además o frézcale frutas enteras en vez de jugos. Para su almuerzo escolar empáqueles agua pura o leche en vez de jugo.

## Ideas para ayudar a que sus hijos sean más activos:

- Asegúrese que las actividades sean divertidas para sus hijos
- Procuren ser una familia activa: consideren patinar, caminar en las montañas, montar bicicleta, salir a pasear al zoológico en el parque etc.
- Los niños deben contribuir en los quehaceres domésticos por ejemplo lavar el carro, caminar al perro, podar el césped, etc.
- Cuando sea posible, se debe caminar a la escuela, a la parada de autobús o para ir de compras
- ¡Sean un buen ejemplo para sus hijos! Los niños aprenderán a ser tan activos como ustedes.

