

5-2-1-0 Hábitos Saludables

EDADES 10+

¡Queremos saber cómo estás! Por favor toma un momento para responder estas preguntas.

Tu nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____



1. ¿Cuantas porciones de frutas y vegetales comes por día? _____

Una porción es: 1/2 taza de frutas frescas o congeladas (el tamaño de una taza de fruta), 1 taza de hojas verdes (una ensalada pequeña), o una porción de frutas del tamaño de una bola de tenis.



2. ¿Cuantas veces por semana cenas en la mesa con la familia? _____



3. ¿Cuantas veces por semana desayunas? _____



4. ¿Cuantas veces por semana comes comida comprada por fuera de casa o comida rápida? _____

5. ¿Cuantas horas por día pasas mirando el computador/pantallas? *No incluye los trabajos de la escuela.* _____

6. ¿Tienes televisor, tableta o teléfono móvil donde duermes? _____

7. ¿Cuantas horas duermes cada noche? _____

8. ¿Cuanto tiempo por día estas activo(a)? _____

Esto significa que está respirando fuerte y su corazón está latiendo más rápido.

9. ¿Al día cuantas porciones de 8-onzas bebes de lo siguiente?

_____ 100% jugo

_____ Leche entera

_____ Agua

_____ Soda o ponche

_____ Bebidas de fruta o para deportes

_____ Leche sin grasa (skim), baja en grasa (1%) o con grasa reducida (2%)

10. ¿Basado en tus respuestas, hay UNA cosa que quisieras cambiar ahora?

- Comer más frutas o vegetales
- Comer con tu familia más frecuentemente
- Comer menos comida rápida/restaurantes
- Beber menos soda, jugos o ponche

- Beber más agua
- Estar más activo – hacer más ejercicio
- Pasar menos tiempo viendo televisión o usando la tableta/ teléfono móvil
- Dormir más



Vive 5-2-1-0 todos los dia!



o más frutas
y vegetales



horas o menos de recreación
frente al computador/ televisión



hora o más actividad física



Bebidas dulces, más agua

¿Quieres algo rápido?
Come un pedazo de
fruta, algo de yogurt,
un palito de queso o
galletas integrales.

Agrega vegetales
donde puedas. Por
ejemplo, pepinos,
aguacate o una
rebanada de pimiento
en el sándwich o
hamburguesa.

Mantén en la nevera
vegetales y frutas en
lavados y picados, así
estarán listos para
llevar o comer.

Agrega frutas a tu
cereal, panqueques y
a otros alimentos en el
desayuno.

Ensaya frutas y
vegetales con salsas
para ensalada, yogurt,
mantecilla de nueces
o crema de garbanzos
(humus).

Coloca tu teléfono
lejos durante las
comidas. Saca tiempo
para relajarte y hablar
con tu familia y
amigos.

Colócate los audífonos
y escucha música
mientras dibujas,
escribes en tu diario, o
haces oficios.

Olvídate del internet.
Reúnete con tus
amigos para comer
algo, jugar un juego o
estudiar juntos.

¿Necesitas relajarte?
En vez de una maratón
de televisión. Busca
un libro para leer.

Haz que tu tiempo
libre valga. ¡Ayuda a
tu vecino, juega un
deporte o sal!

Saca tiempo para
hacer actividad
física durante un día
ocupado. Pon música
y baila mientras te
arreglas o haces
oficios en casa.

Invita a un amigo(a)
para hacer algo
divertido, caminen,
monten bicicleta
junto(a)s y conversen
sobre su día.

Puedes hacer
actividades afuera
todo el año. Escalar,
montar bicicleta,
nadar, deslizarte en
trineo o patinar para
estar activo.

¿Sacás tiempo para
un descanso cuando
estudias? Camina
alrededor de tu casa
has abdominales
o sentadillas para
mantener tu sangre
fluyendo.

¡Rétate! Ensaya una
actividad nueva,
regístrate para una
competencia, o
aprende una nueva
habilidad en tu
deporte favorito.

Mantén agua a la
mano, lleva contigo
una botella reusable
con agua o botellas
de agua cuando estés
fuera de tu casa.

Llena una jarra con
agua y mantenla en la
nevera.

Agrega frutas frescas o
hierbas (como menta
o albahaca) al agua
para obtener sabores
naturales. ¡Trata de
mezclar sabores como
fresa y limón!

Ensaya mezclando
agua carbonada
(seltzer) con un
poquito de jugo.

Beba un vaso de agua
o leche en vez de jugo
o soda.