

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

3. ¿Cuántas veces por semana desayunas? _____

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

5. ¿Cuántas 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. ¿Cuántas 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 cuántas 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

☐ Beber más agua

☐ Comer con tu familia más frecuentemente

☐ Estar más activo – hacer más ejercicio

☐ Comer menos comida rápida/restaurantes

☐ Pasar menos tiempo viendo televisión o usando la tableta/ teléfono móvil

☐ Beber menos soda, jugos o ponche

☐ Dormir más

Por favor comparte este cuestionario con tu doctor, luego llévalo a tu casa. ¡Gracias!

Voltea la página para obtener consejos sobre como comenzar con buenos hábitos alimenticios



MaineHealth

LET'S GO!

5-2-1-0

Vive 5-2-1-0 todos los días!



**5
o más frutas
y vegetales**

¿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, mantequilla de nueces o crema de garbanzos (humus).



**2
horas o menos de recreación
frente al computador/ televisión**

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!



**1
hora o más actividad física**

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.

¿Sacas 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.



**0
Bebidas dulces, más agua**

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.