

9 • 5 • 2 • 1 • 0 Consejos y actividades para toda la familia!



9 Horas de Sueño: Como adulto debe dormir al menos 7-9 horas y de niño de 9-11 horas.

- Establecer un horario para dormir; ir a la cama y levantarse a la misma hora todos los días.
- Crear una rutina para acostarse; tomar un baño o una ducha calentita, leer, o escuchar música relajante.
- Crear un ambiente cómodo para dormir; fresco, oscuro, y tranquilo; use una máscara para los ojos y/o un ventilador.
- Ser consciente de lo que come o bebe antes de acostarse: No se vaya a acostar con hambre o muy lleno & limite las bebidas. No permita que los niños tengan sus teléfonos o iPads/laptops en su dormitorio durante la noche.



5 Frutas y Vegetales: Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día

- Sírvasse la mitad del plato con frutas y/o vegetales; incluya por lo menos 1 o 2 porciones en cada comida.
- Sea creativo; agregue frutas y vegetales al cereal, huevos revueltos, sándwiches, pizza y pasta; duplique la cantidad de frutas y vegetales que pide una receta.
- Hágalo fácil y divertido; prepare y empaque frutas y vegetales cortados para merienda o para hacer un batido.
- Optar por fresco, congelado o enlatado; busque en los mercados de los agricultores locales o tiendas de comida los productos frescos y mantenga en frutas y vegetales congelados. Cuidado con las frutas y los vegetales enlatados con azúcar y sodio agregado.



2 Horas o menos de tiempo de recreación en pantalla: Limite el tiempo que pasan enfrente de la TV y tiempo/no productivo que pasan en la computadora/tabletas o teléfonos.

- Establezca tiempo limitado en la pantalla; reemplace con otras actividades tales como salir a caminar, bailar, leer, colorear, cocinar/jardinería o cualquier otra actividad/pasatiempo.
- Tener tiempo para comer sin estar frente una pantalla.
- Crear dormitorios libres de pantallas; no permita que los niños tengan un televisor en su dormitorio.



1 Hora de Actividad Física: Pase por lo menos 1 hora activo cada día

- Que sea parte de su rutina diaria; camine o andar en bicicleta cuando pueda.
- Hagan actividades juntos; juegos/deportes con toda la familia o encontrar actividades para participar con los amigos
- Que sea atractivo y divertido; montar bicicleta, bailar, nadar, correr, paseo en canoa/remar, saltar, jugar.
- Actividades variadas; incluyendo aeróbicos (elevar el ritmo cardiaco) & fortalecimiento (fortalecer los músculos).



0 Bebidas azucaradas: Limite las bebidas azucaradas tales como la soda, bebidas de fruta y bebidas deportivas

- Beba agua; póngale sabor agregándole una rodaja de limón amarillo, limón verde, de naranja o pepino.
- Límite el jugo de 100% de fruta a ½ taza por día; agregue agua o agua carbonatada al jugo.
- Llevar una botella de agua para volver a llenar con el fin de mantenerse hidratado y reemplazar otras bebidas no saludables.



Obtenga un Gran Sueño

Cuanto sueño es suficiente?

Sugerencias de sueño del National Sleep Foundation:

- Pre-escolares (3-5 años de edad) necesitan 10-13 horas de sueño por noche
- Niños en edad escolar (6-13 años de edad) necesitan 9-11 horas de sueño por noche
- Adolescentes (14-17 años de edad) necesitan 8-10 horas de sueño por noche

Grafico de sueño: Llenar esta hoja por 1 semana. Mira los días en que no haya dormido lo suficiente o se sentía cansado durante el día. ¿Qué podría hacer para conseguir un mejor descanso nocturno todas las noches?

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Ayer, hice uso de esta cantidad de minutos:							
Ayer, Yo: (marque las que corresponda)							
Comí mucho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No comí lo suficiente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tome una bebida con cafeína, como	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ayer, Yo: (marque uno)							
Tenia mucha energía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Estaba cansado todo el día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sentía sueño por la tarde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ayer, tome una siesta. (marque uno)							
Verdadero	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Falso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anoche, fui a la cama a esta hora:							
Anoche, me quede dormido a esta hora:							
Hoy me levante a esta hora :							
Anoche, dormí por esta cantidad de horas:							



Coma Bien

¡Coma 5 frutas y vegetales cada día!

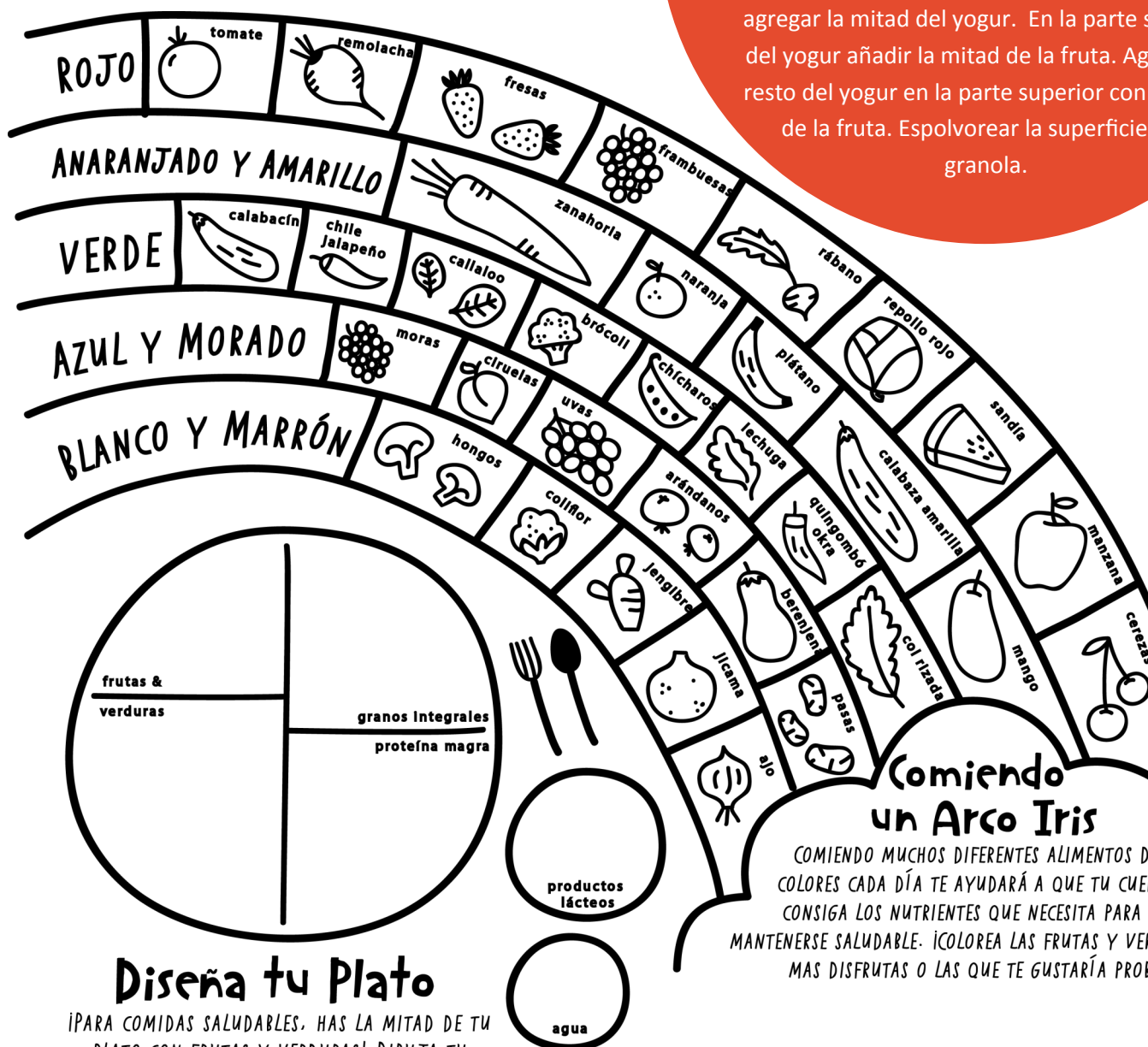
Frutas y vegetales contienen vitaminas, minerales, fibra, y antioxidantes. Ellos son una parte importante de nuestra salud en general. En cada comida, prepare la mitad con frutas o vegetales. Son también grandes bocadillos! Añadirlos al yogur para un postre saludable.

Yogur Parfait

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 taza de frutas frescas o congeladas como berries, bananas, duraznos, mangos
- 1 cucharadita de granola (opcional)

Preparación: En un recipiente pequeño, agregar la mitad del yogur. En la parte superior del yogur añadir la mitad de la fruta. Agregar el resto del yogur en la parte superior con el resto de la fruta. Espolvorear la superficie con granola.



Diseña tu Plato

¡PARA COMIDAS SALUDABLES, HAS LA MITAD DE TU PLATO CON FRUTAS Y VERDURAS! DIBUJA TU COMIDA. ¿ESTÁ BALANCEADO TU PLATO CON LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO?

Comiendo un Arco Iris

COMIENDO MUCHOS DIFERENTES ALIMENTOS DE COLORES CADA DÍA TE AYUDARÁ A QUE TU CUERPO CONSIGA LOS NUTRIENTES QUE NECESITA PARA CRECER Y MANTENERSE SALUDABLE. ¡COLOREA LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE MAS DISFRUTAS O LAS QUE TE GUSTARÍA PROBAR!

Limitar el Tiempo

¿Que es tiempo frente a la pantalla?

Este incluye tiempo mirando la TV, jugar video juegos, usar la computadora, y usar dispositivos móviles como teléfonos inteligentes y tabletas. Limitar el tiempo frente a la pantalla puede dar lugar a un estilo de vida más saludable incluyendo el aumento de la actividad física y una dieta saludable. Utilice la siguiente lista de actividades para empezar a moverse y reducir el tiempo frente a la pantalla. Marque cada casilla cuando termine la actividad.



Actividades en el interior:

- ☐ Tener una fiesta de baile.
- ☐ Construir un fuerte
- ☐ Set up an obstacle course.
- ☐ Hacer una carrera de obstáculos.
- ☐ Jugar Luz Roja Luz Verde.
- ☐ Jugar la danza Congelados.
- ☐ Jugar Simon dice.
- ☐ Juega voleibol con globos.
- ☐ Hacer un proyecto de arte.
- ☐ Hacer una merienda saludable.

Actividades al aire libre:

- ☐ Dar un paseo.
- ☐ Andar en bicicleta o moto.
- ☐ Jugar atrapar la bola.
- ☐ Ir a un parque.
- ☐ Ir para una caminata.
- ☐ Jugar Frisbee.
- ☐ Plantar un jardín.
- ☐ Lanzar globos de agua.
- ☐ Dibujar con tiza.
- ☐ Ir de campamento.
- ☐ Volar una cometa.
- ☐ Ir de paseo por la naturaleza.
- ☐ Patinar sobre ruedas.
- ☐ Ir a nadar.
- ☐ Ir al mercado de agricultores.



Muévanse



8

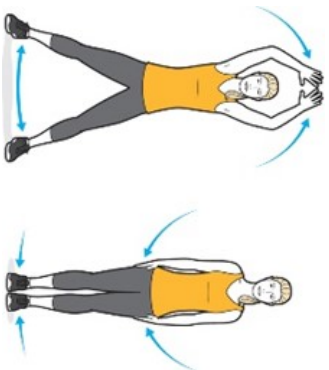
2

10

4

12

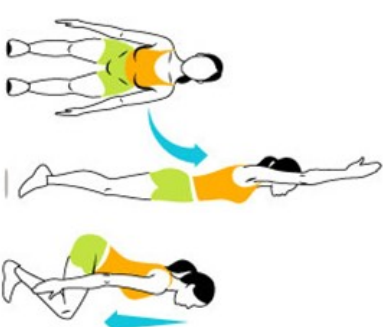
6



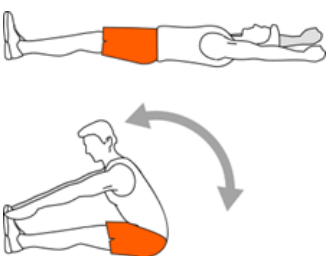
Jumping Jacks



High Knees



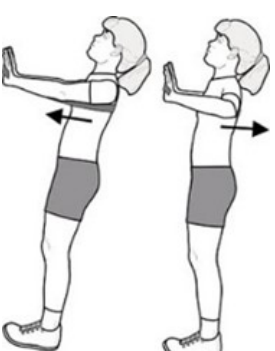
Squat Jumps



Toe Touch



Sit-Ups



Push-Ups

- Crea Tu Propio Dado para Tu Estado Físico**
1. Cortar cuadrados
 2. Consigue 2 cajas pequeñas
 3. Pegar con una cinta las actividades a una caja y números a la otra caja
 4. ¡Tire los "dados" y manténgase activo!



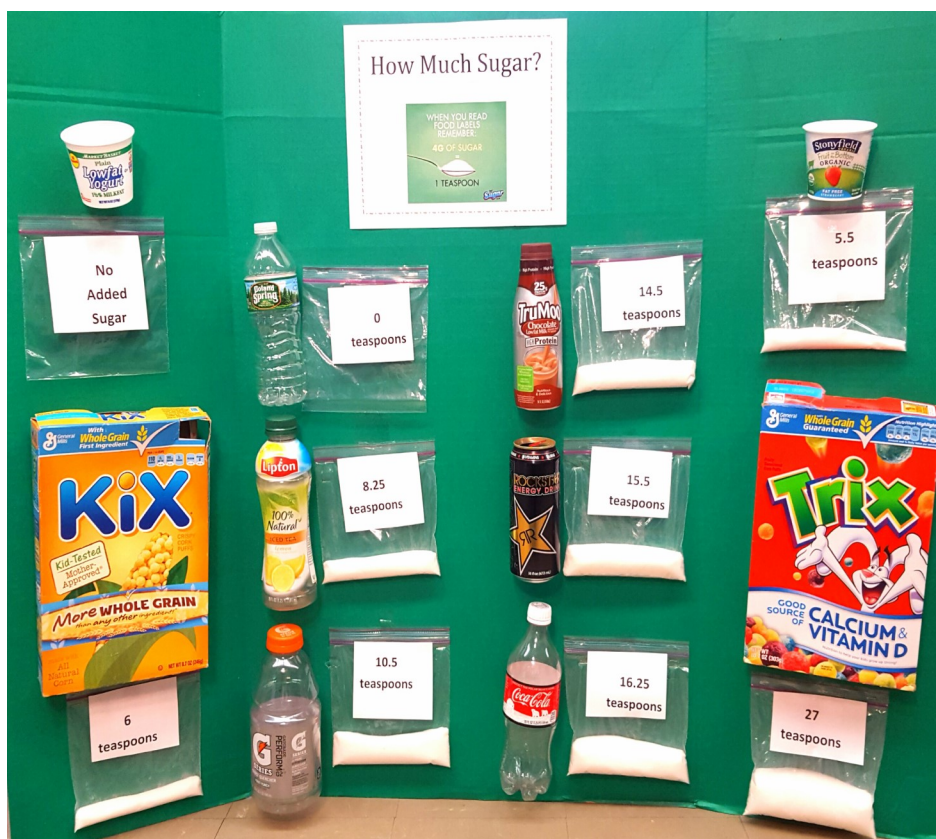
Reducir Azucar

¿Como puedo reducir azúcar en mis refrescos?

¿Sabia usted que la soda no tiene ningún valor nutricional? También puede contener cafeína, que los niños no necesitan. En lugar de gaseosas, agregar limón o lima al agua. Si compra jugo, seleccione solamente 100% jugo de fruta y dilúyalo agregándole agua. Para un banquete, agregue agua efervescente. La leche es una gran opción y también contiene calcio, que es bueno para los huesos.

¿Como puedo reducir azúcar en mi comida?

Cuidado con la azúcar en los alimentos tambien! cereales para el desayuno y yogur con frutas pueden contener tanta azúcar como algunos postres. Busque los cereales, tales como Kix, Cheerios y Life. En lugar de avena instantánea endulzada, elija avena simple y añadir bayas o bananas. Agregue fruta al yogur natural para hacer un postre helado.



¿Cuánta azúcar?

Usted puede calcular el número de cucharaditas de azúcar en un alimento o bebida dividiendo por 4 el total de gramos de azúcar listado en la etiqueta de nutrición. Por ejemplo, si hay 24 gramos de azúcar, luego usted divide 24 por 4 para encontrar que hay 6 cucharaditas de azúcar.

9•5•2•1•0 RECURSOS

5210 Let's Go! - Programa de prevención de la obesidad en la niñez: www.letsgo.org

Sleep for Kids - Enseñando a los niños la importancia de dormir: www.sleepforkids.org

National Sleep Foundation - ¿Cómo afecta el sueño la salud?: sleepfoundation.org

American Heart Association - Comiendo saludable y la actividad física: <http://www.heart.org>

USDA MyPlate - 5 grupos de alimentos que son los componentes básicos de la salud: www.choosemyplate.gov

Chop Chop- La revista para que las familias se diviertan cocinando: www.chopchopmag.org/recipes

Center on Media and Child Health - Fomentar la salud de los niños en ambientes: <http://cmch.tv>

Kids Health - La fuente #1 de información más confiable de la salud de los niños y temas sobre la crianza; es la revisada por el médico y asesor: www.kidshealth.org

9•5•2•1•0	
¡Es Bueno Saber Estos Números Saludables!	
¿Hoy lograste:	¡Sí!
9  DORMIR POR LO MENOS 9 HORAS?	☐
5  COMER AL MENOS 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS?	☐
2  LIMITAR EL USO DE APARATOS ELECTRÓNICOS A 2 HORAS O MENOS?	☐
1  HACER POR LO MENOS 1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA?	☐
0  ELIMINAR LAS BEBIDAS QUE TIENEN AZÚCAR ADICIONAL?	☐

SHAPE UP SOMERVILLE!

