

HORAS DE SUENO



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 calientita, 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: Do se vaya a acostar con hambre o muy lleno & limite las
- No permita que los niños tengan sus teléfonos o iPads/laptops en su dormitorio durante la noche.

















COMA 5 O MÁS PORCIONES DE FRUTAS Y **VEGETALES CADA DÍA**

- Sírvase 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.







PASE POR LO MENOS 1 HORA ACTIVO CADA DÍA

- Que sea parte de su rutina diaria; camine o andar en bicicleta cuando pueda.
- familia o encontrar actividades para participar con los
- Que sea atractivo y divertido; montar bicicleta, bailar,
- Actividades variadas; incluyendo aeróbicos (elevar el





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







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.

