



# 5210 ¡Vamos!

**5210 ¡Vamos!** es un plan fácil de recordar para ayudarles a usted y a su familia a adquirir buenos hábitos de salud. Puede poner en práctica estos sencillos consejos de estilo de vida todos la vez o comenzar con uno e ir avanzando hasta completar todo el plan 5210 ¡Vamos!



**5 porciones  
de frutas y  
verduras**

Incluya una fruta o verdura en cada comida.

Prepare bocadillos de frutas y verduras con anticipación.

Compre frutas y verduras que sabe que todos en la familia disfrutarán.



**2 horas (o menos)  
frente a la  
pantalla**

Anime a toda la familia a reducir el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos al día.

Saque de las habitaciones los televisores, computadoras, teléfonos y iPads.

En vez de cenar con el televisor encendido, háganlo en familia sentados a la mesa del comedor.



**1 hora (o más) de  
actividad física**

Hacer actividad física es más divertido cuando le acompañan familiares y amigos.

Practique actividades al aire libre, como juegos, deportes, caminatas, correr, andar en bicicleta, bailar o trabajar en el jardín.

Puede ir haciendo actividades breves varias veces al día hasta sumar 60 minutos o más.



**0 bebidas  
azucaradas o  
endulzadas**

Sirva agua en todas las comidas.

Póngala en una botella o sívala en sus reuniones; que siempre esté a la mano.

Compruebe el contenido de azúcar en la etiqueta nutrimental de sus bebidas.

