



# 5210 ¡Vamos!

5210 ¡Vamos! es un plan fácil de recordar para ayudarles a usted y a su familia a adquirir buenos hábitos de salud. Comience con uno y vaya avanzando hasta completar todo el plan 5210 ¡Vamos!

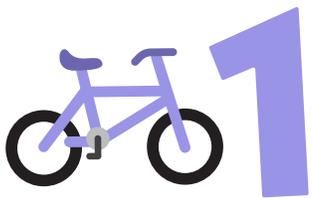


**5** porciones  
de frutas y  
verduras



**2**

horas (o menos)  
frente a la  
pantalla



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



**0**

bebidas  
azucaradas o  
endulzadas

