



Receta para Estar Sano

Nombre: _____

Fecha: _____

5-3-2-1-Casi Nada

- 5** 5 o más raciones de frutas y verduras diariamente

- 3** 3 comidas completas diariamente—desayune, menos comida rápida y más comidas preparadas en casa

- 2** 2 horas o menos de televisión o juegos de video diariamente.

- 1** 1 hora o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días

- Casi nada** Limite las bebidas azucaradas— a “casi nada”

Adaptada de Mensaje 5-2-1-0 de la National Initiative for Children’s Health Care Quality (www.nichq.org)



Receta para Estar Sano

Nombre: _____

Fecha: _____

5-3-2-1-Casi Nada

- 5** 5 o más raciones de frutas y verduras diariamente

- 3** 3 comidas completas diariamente—desayune, menos comida rápida y más comidas preparadas en casa

- 2** 2 horas o menos de televisión o juegos de video diariamente.

- 1** 1 hora o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días

- Casi nada** Limite las bebidas azucaradas— a “casi nada”

Adaptada de Mensaje 5-2-1-0 de la National Initiative for Children’s Health Care Quality (www.nichq.org)



Receta para Estar Sano

Nombre: _____

Fecha: _____

5-3-2-1-Casi Nada

- 5** 5 o más raciones de frutas y verduras diariamente

- 3** 3 comidas completas diariamente—desayune, menos comida rápida y más comidas preparadas en casa

- 2** 2 horas o menos de televisión o juegos de video diariamente.

- 1** 1 hora o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días

- Casi nada** Limite las bebidas azucaradas— a “casi nada”

Adaptada de Mensaje 5-2-1-0 de la National Initiative for Children’s Health Care Quality (www.nichq.org)



Receta para Estar Sano

Nombre: _____

Fecha: _____

5-3-2-1-Casi Nada

- 5** 5 o más raciones de frutas y verduras diariamente

- 3** 3 comidas completas diariamente—desayune, menos comida rápida y más comidas preparadas en casa

- 2** 2 horas o menos de televisión o juegos de video diariamente.

- 1** 1 hora o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días

- Casi nada** Limite las bebidas azucaradas— a “casi nada”

Adaptada de Mensaje 5-2-1-0 de la National Initiative for Children’s Health Care Quality (www.nichq.org)