



# 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](http://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](http://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](http://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](http://www.nichq.org))