

5 maneras de formar hábitos sanos

¡Preparen la base para toda una vida de buena salud!



en las comunidades



Sigan la regla 5-2-1-0.

Cada día intenten: 5 porciones de frutas y verduras, menos de 2 horas de pantalla, 1 hora de movimiento, y 0 bebidas azucaradas.

Intenten comer de los 5 grupos de alimentos.

Frutas, granos enteros, proteínas, verduras y lácteos.

Cuenten los colores en el plato de la cena.

Intenten comer al menos 3 colores del arcoiris (¡incluyendo el color verde!)

Inviten a los niños al club de los "2 bocados",

comiendo 2 bocados de una comida nueva. Toma varios intentos que a los niños les guste un nuevo alimento.

Elijan una sola comida.

Hablen acerca de su origen y cómo llegó a su plato. Mastiquen lentamente para notar el sabor.



Para conocer más recursos, visite:
SesameStreetinCommunities.org/comer

Se demuestra fortaleza al buscar ayuda para obtener alimentos saludables.

- de 5 años o menos: www.fns.usda.gov/wic
- Para los niños mayores de 5 años, SNAP
1.800.221.5689 O www.benefits.gov/es/benefit/361

**¡Nuestro cuerpo es increíble,
y merece comida saludable!**

