

# ¡VIVA SANO CON 5-2-1-0!

## GUÍA PARA FAMILIAS



**Estimado(a) miembro:**

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a tener un estilo de vida sano y activo. Como su aliado de la salud, creamos este libro de atención. Esperamos que le ayude a empezar y mantener hábitos saludables de por vida.

Le deseamos lo mejor para su salud,

**Programas de Salud de Alliance**

## ÍNDICE

<b>5 o más frutas y verduras</b>	<b>3</b>
<b>2 horas o menos de tiempo frente a pantallas</b>	<b>9</b>
<b>1 hora o más de actividad física</b>	<b>13</b>
<b>0 bebidas azucaradas, más agua y leche baja en grasa</b>	<b>17</b>
<b>Peso sano</b>	<b>21</b>
<b>Implementación de cambios</b>	<b>25</b>
<b>Recursos para una vida sana</b>	<b>29</b>



## EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Conocerá algunos consejos y herramientas para ayudar a su familia a crear hábitos para comer sano y moverse más. Este libro está destinado para padres que tienen hijos de 2 años en adelante.

¿Ha oído hablar del **5-2-1-0**? Esta es la forma de recordar los cuatro hábitos sanos que se deben seguir diariamente. Cubriremos cada uno de estos hábitos y después hablaremos sobre el peso sano y cómo hacer cambios. ¿Está listo para explorar estos hábitos sanos? ¡Elija cualquier sección y empiece!

Lea sobre cómo Ana y su familia trabajaron en conjunto para comer sano:

*Durante su revisión, Ana, su mamá y su médico hablaron sobre sus hábitos alimenticios. Por lo general, Ana no desayuna, algunas veces no almuerza y come refrigerios durante la jornada escolar. Después llega a la casa, come más refrigerios y cena grandes porciones. Su médico le sugirió que hiciera tres comidas y comiera refrigerios sanos para ayudarle a sentirse satisfecha todo el día. Ana le explicó que no tiene tiempo para desayunar y que el almuerzo en la escuela no siempre es bueno.*

*El médico de Ana le preguntó si había algún alimento que pudiera llevarse a la escuela. Después de hablar sobre algunas ideas, Ana se puso el objetivo de llevar una fruta para comérsela en el camino hacia la escuela y comer un sándwich como almuerzo. La mamá de Ana también empezó a tener más frutas lavadas y listas para comer en la casa. Con estos cambios sanos, Ana observó que su humor mejoró mucho y que podía concentrarse más en la escuela.*



## 5 O MÁS FRUTAS Y VERDURAS

¿Por qué debemos comer tantas frutas y verduras? Estos alimentos vegetales son deliciosos, coloridos y nos ayudan a crecer fuertes y mantenernos sanos. ¡Intente comer una variedad de estos alimentos para disfrutar todos los nutrientes y sabores que ofrecen!

Cuando decimos 5 o más frutas y verduras, estamos hablando de aproximadamente 5 o más porciones.

### ¿QUÉ ES UNA PORCIÓN?

- **Niños:**

- El tamaño de la palma de su mano

- **Adolescentes y adultos:**

- Una fruta completa del tamaño de una pelota

- Media (1/2) taza de frutas o verduras picadas

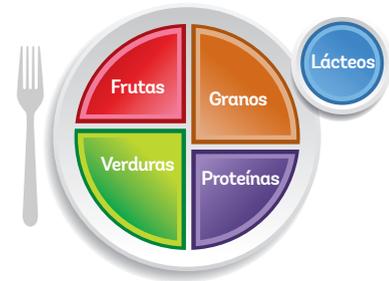
- 1 taza de hojas verdes crudas y frondosas

- Un cuarto (1/4) de taza de frutos secos



Es posible que coma más de una porción a la vez.  
Comer un plátano grande cuenta como dos porciones.  
¡Una ensalada grande puede tener de dos a tres porciones de verduras!

Es útil pensar cómo puede tener cada comida frutas y verduras. MyPlate muestra cómo crear una comida sana y balanceada. Puede observar que las frutas y las verduras son la mitad de la comida.

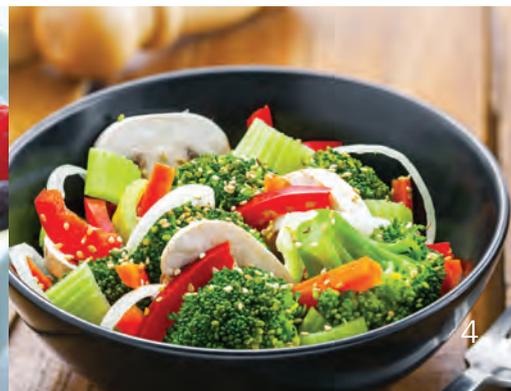


## IDEAS PARA AGREGAR FRUTAS Y VERDURAS

- Agregue verduras a las comidas que ya prepara, como pastas, sopas, guisados, pizzas y arroz.
- Agregue frutas al cereal, los hot cakes u otros alimentos para el desayuno.
- Mantenga las frutas y las verduras lavadas y picadas en el refrigerador.
- Disfrute las verduras de diferentes maneras: crudas, al vapor, sofritas, asadas, a la parrilla, etc.

Puede encontrar recetas en los siguientes enlaces:

- [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) (inglés, español y chino)
- [cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov) (inglés, español, chino, vietnamita y hmong)
- Para solicitarnos un recetario, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.



## ¡PRUEBE ESTO!



Saque sus crayones, marcadores o bolígrafos. Dibuje o escriba lo que comió ayer en cada comida y refrigerio.

Después encierre en un círculo las frutas y las verduras.

¿Cuántas veces las comió? ¿Cuántos tipos había?

Ahora, dibuje o escriba cómo podría agregar frutas o verduras en sus comidas y refrigerios.

¡Pruebe una o más de estas ideas esta semana!



## ¿CÓMO PUEDO COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS MIENTRAS AHORRO DINERO?

Las frutas y las verduras pueden ser costosas y se echan a perder más rápido que otros tipos de alimentos.

A continuación, se presentan algunos consejos para que le rindan sus dólares:

- **Busque descuentos**

Revise los anuncios de su tienda local. En la tienda, es posible que vea ofertas especiales en la parte frontal de la tienda o en los contenedores.

- **Compre en temporada**

Con frecuencia, estos alimentos están de oferta. Si sus alimentos favoritos no son de temporada, revise las opciones en lata o congeladas que no tengan sal, azúcar o grasa añadidas.

¡También puede ir al mercado de agricultores para ver qué productos frescos tienen! Algunos mercados de agricultores duplicarán los dólares de CalFresh que gasta en productos. Descubra cuáles son estos mercados en [www.fmfinder.org](http://www.fmfinder.org) (inglés, español).



- **Coma primero los productos con la caducidad más inmediata**  
Algunos alimentos como las bayas se echan a perder rápidamente, mientras que las manzanas pueden durar semanas. Con respecto a las verduras, las raíces como el betabel, la papa y la calabaza duran más tiempo. También revise las fechas de los empaques y use su criterio para determinar qué productos se echarán a perder primero.
- **Almacene adecuadamente los productos**  
La mayoría de las frutas y verduras deben mantenerse separadas en los cajones de verduras del refrigerador. Algunas, como las cebollas y las papas, deben almacenarse en la alacena.



**Cómo congelar frutas y verduras:** Las frutas y verduras congeladas que se venden en la tienda pueden picarse y congelarse. Para congelar las verduras, cocínelas en agua hirviendo durante un minuto o hasta que estén suaves, sumérlas en un baño con hielo para que se enfríen, después quíteles el agua y séquelas antes de congelarlas.

## ¿QUÉ HAGO SI MIS HIJOS SON EXCESIVAMENTE SELECTIVOS AL MOMENTO DE COMER?

Es un problema común para los padres en cualquier parte del mundo que los niños se nieguen a comer ciertas frutas y verduras.

Puede probar estos consejos:

- **Sea un buen modelo a seguir**  
Sirva la misma comida a los adultos y a los niños. Permita que sus hijos vean que disfruta comer alimentos sanos. Para los niños más pequeños, hábleles sobre los colores, las formas y las texturas de los alimentos.

- **Involucre a los niños**

Permita que sus hijos escojan las frutas y las verduras en la tienda. Cuando prepare comidas, permita que laven y pelen las verduras, agreguen ingredientes, y mezclen y revuelvan. Los niños aprenden sobre los alimentos y se emocionan al probarlos cuando ayudan.

- **Hágalo divertido**

Sea creativo en la cocina con sus hijos. Puede nombrar los platillos que su hijo le ayude a preparar.

- **Ofrezca opciones**

Pídales a sus hijos que elijan entre opciones sanas. Recuerde que los padres deciden qué, cuándo y dónde comer, pero los niños pueden decidir la cantidad y si van a comer.

- **Sea paciente con los nuevos alimentos**

Es posible que los niños necesiten probar muchas veces un nuevo alimento antes de que les guste. Empiece con porciones pequeñas y ofrezca un nuevo alimento a la vez. Una buena opción es ofrecerlo al inicio de una comida, cuando sus hijos tienen más hambre.



## 2 HORAS O MENOS DE TIEMPO FRENTE A PANTALLAS

Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla es dañino para todos nosotros.

### **Estar activo y tiempo frente a la pantalla**

Entre más tiempo pasamos sentados y viendo el celular, la computadora y la televisión, menos tiempo estamos activos.

### **Peso y tiempo frente a la pantalla**

Los niños que ven mucho tiempo la televisión tienen más probabilidad de tener sobrepeso y es posible que también coman más refrigerios. Muchos de los anuncios que vemos están relacionados con alimentos con un alto contenido de grasa, azúcar o sal.

### **Escuela y tiempo frente a la pantalla**

También se ha descubierto que pasar demasiado tiempo frente a la televisión está relacionado con puntajes de lectura más bajos y problemas de atención. Los niños que ven televisión menos tiempo durante sus primeros años suelen tener un mejor rendimiento en la escuela, comen más sano y están más activos.

### **Rompa el hábito de pasar tiempo frente a la pantalla**

Es fácil meterse en el hábito de pasar tiempo frente a la pantalla. Entre más tiempo pasan los niños frente a la pantalla, más difícil es lograr que la apaguen cuando ya son un poco más grandes.





**Siga las siguientes directrices para pasar un tiempo sano frente a la pantalla:**

- ❑ Una hora al día de tiempo educativo con contenido que vean todos juntos en la televisión o la computadora entre las edades de 2 y 5 años, y hablen de eso.
- ❑ Después de los 5 años, la mejor opción es dos horas o menos al día de tiempo frente a una pantalla para diversión. Aunque es posible que los niños necesiten pasar tiempo frente a la pantalla para hacer sus tareas, establezca límites y asegúrese de que los niños duerman lo suficiente (de 8 a 12 horas), se ejerciten (1 hora) y pasen tiempo alejados de la pantalla.



## IDEAS PARA LIMITAR EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS

- Tenga libros, juegos de mesa y rompecabezas en la sala.
- No coloque la televisión, la computadora o el teléfono en el cuarto en donde duerme el niño.
- Establezca reglas, como no pasar tiempo frente a la pantalla antes de hacer la tarea o los quehaceres.
- Apague la televisión durante las comidas.
- Use un cronómetro al momento de ver la televisión.
- Vea la televisión solo los fines de semana.

## IDEAS PARA REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES

- Haga los quehaceres.
- Salgan a andar en bicicleta o en patines.
- Salgan a caminar o de excursión.
- Asistan a un evento gratuito.
- Hagan algo.
- Jueguen en el parque.
- Organicen juegos de mesa.
- Preparen una comida.
- Lean un libro o una revista.
- Visiten la biblioteca.
- Armen un rompecabezas.

**¡INTENTE ESTO!**

¿Sabe cuánto tiempo pasan usted y su familia frente a pantallas por diversión? Tómese uno o dos días para descubrirlo. Haga una tabla como el ejemplo que se muestra a continuación.

El tiempo frente a pantallas incluye el tiempo que pasa frente a la televisión, computadoras, consolas de videojuegos o dispositivos portátiles, tabletas y teléfonos inteligentes.

Nombre	Televisión	Videojuegos	Dispositivos portátiles	Computadora	Total
Mamá	1 hora		1 hora	1 hora	3 horas
Billy	2 horas	1 hora		1 hora	4 horas

¿Qué observa en la tabla? ¿En dónde considera que su familia podría establecer límites o hacer algo otra cosa? Use un bolígrafo de color para hacer anotaciones en la tabla. Intente realizar de nuevo el seguimiento para saber si disminuyó el tiempo que pasan frente a pantallas.



## 1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Sabe que los niños necesitan actividad física para crecer fuertes y sanos. Pero ¿sabía que puede ayudarles a sentirse mejor de inmediato?



Mejor sueño



Mejor humor



Mejores calificaciones

Y cuando sus hijos se sienten bien, su vida es más fácil también. Por lo tanto, busque formas de ayudar a sus hijos para que realicen más actividades durante el día.

### ¿QUÉ TANTA ACTIVIDAD NECESITAN REALIZAR?

Los niños y los adolescentes de los 6 a los 17 años necesitan al menos **60 minutos** cada día.

La mayor parte puede ser una **actividad aeróbica de intensidad moderada**. Cualquier actividad que ocasione que su corazón lata más rápido.



Al menos 3 días a la semana, aliente a sus hijos para que realicen una **actividad aeróbica de intensidad vigorosa**.



¿Es moderada o vigorosa? Use la “prueba del habla” para descubrirlo.

Cuando esté activo, intente hablar:

- ✓ Si se esfuerza para respirar, pero todavía puede tener una conversación con facilidad, es una **actividad de intensidad moderada**.
- ✓ Si solo puede decir algunas palabras antes de tomar aire, es una **actividad de intensidad vigorosa**.

Como parte de los 60 minutos diarios, los niños y los adolescentes también necesitan realizar lo siguiente:

### Actividad que fortalezca los músculos

Al menos 3 días a la semana



Cualquier actividad que haga que los músculos trabajen más cuenta, como el alpinismo o balancearse en el pasamanos.

### Actividad que fortalezca los huesos

Al menos 3 días a la semana



Es necesario ejercer presión en los huesos para que se fortalezcan. Todas las actividades como correr, saltar y soportar peso cuentan.



## MIS HIJOS TIENEN MENOS DE 6 AÑOS. ¿QUÉ PASA CON ELLOS?

- ¡Los niños más jóvenes adoran estar activos por naturaleza!
- Establezca como objetivo mantenerlos activos 3 horas al día y es mejor si están activos durante más tiempo.
- Limite el tiempo que pasan sentados sin hacer ninguna actividad (como pasar tiempo frente a la pantalla).



## IDEAS PARA ESTAR ACTIVO

- Andar en bicicleta o patines
- Haga los quehaceres.
- Salir a caminar o de excursión
- Participar en una competencia atlética amistosa
- Saltar la cuerda o jugar con el aro
- Estacionar el auto lejos de la tienda
- Jugar en el patio de juegos
- Jugar a los encantados u otros juegos
- Usar las escaleras
- Poner música y bailar

### ¡INTENTE ESTO!



Aparte tiempo en su agenda para estar con su familia y mantenerse activos. Elabore una lista de las actividades en interiores y exteriores que su familia podría realizar juntos.

Para elegir la actividad que realizarán, puede probar hacer lo siguiente:

- Haga un calendario de actividades familiares.
- Prepare un frasco de “escoge un palito” en donde escriba o dibuje cada idea de actividad en un palito.
- Túrnense para ser el líder de la semana.



## ¿CÓMO PUEDO EJERCITARME SIN SALIRME DEL PRESUPUESTO?

Puede estar activo sin gastar mucho dinero.

A continuación se presentan algunas ideas:

- **Compre juguetes baratos y cree un “juego para estar en forma”**  
Con frecuencia, puede encontrar estos juguetes en la tienda de un dólar: cuerda de saltar, aro, pelota saltarina, disco volador, cometa, burbujas, gis para banqueta y juegos de deportes.
- **Los quehaceres de la casa también cuentan**  
Diviértanse en casa lavando el auto, limpiando los cuartos, o plantando y cuidando un jardín pequeño.
- **Cree sus propios juguetes**  
Estos podrían incluir cajas de cartón, globos u otros artículos domésticos.
- **Disfrute las áreas públicas**  
Dé un paseo por el vecindario, los parques locales, el mercado de agricultores o el centro comercial. Algunas escuelas también permiten que la gente use sus patios de juegos durante los fines de semana.
- **Busque programas comunitarios**  
Comuníquese con la biblioteca local, el centro comunitario, la escuela, la Asociación Cristina de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) o el Club de Niñas y Niños para saber qué ofrecen. Los parques de East Bay también cuentan con caminatas y eventos gratuitos, los cuales pueden consultarse en [www.ebparks.org](http://www.ebparks.org).
- **Manténgase activo**  
Por ejemplo, puede hacer saltos de tijera, abdominales, pasos de baile, yoga, etc.



## 0 BEBIDAS AZUCARADAS, MÁS AGUA Y LECHE BAJA EN GRASA

Establezca como objetivo no consumir bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas no tienen muchos nutrientes y en cambio tienen mucha azúcar.

### **Bebidas azucaradas y peso**

Una caloría es la medida de la energía que se obtiene de los alimentos y las bebidas. Un gramo de azúcar proporciona 4 calorías. Consumir más calorías de las que utiliza el cuerpo puede provocar un aumento de peso.

Estas bebidas pueden ocasionar que las personas aumenten de peso no solo debido a las calorías contenidas en las bebidas, sino también porque no se siente tan satisfecho al beber calorías como se sentiría al consumir alimentos sólidos.

### **Bebidas azucaradas y dientes**

La mayoría de estas bebidas también ocasionan caries. Las bebidas como los refrescos y los jugos contienen azúcar y ácidos. Las bacterias de la boca usan el azúcar para producir más ácidos. Los ácidos deshacen y dañan los dientes.





## ENTONCES, ¿QUÉ PUEDO TOMAR?

Hablemos sobre las opciones de bebidas sanas. El objetivo es no consumir bebidas azucaradas, y beber más agua y leche baja en grasa.

### AGUA

¡El agua es la mejor opción para quitar la sed! El cuerpo está compuesto principalmente de agua. Debemos beber agua durante el día y en especial cuando hacemos ejercicio.

#### Consejos para tomar más agua

- Mantenga una jarra de agua en la cocina y lleve consigo una botella de agua.
- Si le gusta fría, guarde la jarra de agua en el refrigerador o agréguele hielos.
- Agréguele sabor con limón y naranja, melón y menta, pepino, bayas congeladas o pruebe algo nuevo.
- Pruebe el agua mineral con un toque de jugo para probar algo nuevo.

## LECHE

La leche es una buena fuente de calcio, el cual es necesario para tener huesos sanos. La leche de soya con calcio añadido es una buena opción si no consume leche de vaca.

La leche baja en grasa, o el yogur y la leche de soya son opciones sanas para el corazón y tienen menos calorías. Evite consumir leche bronca de vacas u otros animales que no se haya pasteurizado (que se haya calentado para eliminar las bacterias dañinas).

### ¿Qué tanto debo consumir?

Una porción de productos lácteos es aproximadamente 1 taza de leche, yogur, leche de soya o 2 onzas de queso.

- Los niños de 2 a 3 años deben consumir 2 tazas de productos lácteos al día.
- Los niños de 4 a 8 años deben consumir 2½ tazas.
- Los niños más grandes y los adultos deben consumir 3 tazas.



## ¿Y QUÉ HAY DEL JUGO?

Al igual que las bebidas azucaradas, el jugo contiene azúcar y ácidos que pueden ocasionar un aumento de peso y caries. Las frutas completas son una mejor opción debido a que también tienen otros nutrientes y fibra. Si consume jugo, elija uno que sea 100 % natural y no tome mucho.

### Limite la cantidad de jugo a lo siguiente:

- 1/2 taza para niños de 1 a 3 años
- De 1/2 a 3/4 de taza al día para niños de 4 a 6 años
- 1 taza al día para niños más grandes

## ¡INTENTE ESTO!



Pídeles a los miembros de su familia que tomen una bebida que tenga una etiqueta de información nutrimental.

Ordene a los miembros o las bebidas de la siguiente manera:

- De mayor a menor cantidad de gramos de azúcar en total por porción
- De mayor a menor cantidad de gramos de azúcar añadida por porción
- De la porción más grande a la más pequeña
- Del envase con más porciones al de menos porciones
- De mayor a menor cantidad de gramos de azúcar en total por envase (multiplique el azúcar en total por las porciones por envase)

¿Qué observó? ¿Qué bebida considera que le proporcionará la mayor cantidad de azúcar con base en la cantidad que regularmente consume?

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving Size</b>	1 Cup (240mL)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
	%Daily Value
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
<b>Total Sugars</b> 14g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	<b>20%</b>
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 361mg	30%
Iron 0mg	0%
Potassium 447mg	10%
Vitamin A 164mcg	20%

## PESO SANO

Mantener o tener un peso sano significa equilibrar la energía que su hijo consume en los alimentos y las bebidas con la energía que su hijo usa en las actividades físicas y en el crecimiento normal.

¡Pruebe estos consejos para comer sano y moverse más!

### Coma sano (consumo de energía)

- Empiece el día con un buen desayuno y prepare refrigerios sanos para comer entre comidas.
- Beba agua, leche sin grasa o leche baja en grasa en lugar de refrescos u otras bebidas azucaradas.
- Proporcione una cantidad suficiente de alimentos con verduras, frutas y granos enteros.
- Agregue sabor con hierbas y especias cuando cocine.
- Elija proteínas magras como carne blanca, pescado, lentejas y frijoles.
- Cocine los alimentos a la parrilla, al vapor, hervida o al horno.
- Elija una fruta como refrigerio o postre.
- Si come fuera, comparta los platillos o pida algunos para llevar.





### Muévase más (uso de la energía)

- Agregue más actividades físicas a su rutina diaria y pídale a sus hijos que se le unan.
- Pídale a sus hijos que le ayuden con los quehaceres activos en la casa.
- Elija videojuegos que muevan a sus hijos, como juegos de baile o de acondicionamiento físico.
- Estacionese lejos de la tienda y camine.
- Programe tiempo en familia para que estén activos después de la cena y los fines de semana.
- Inscriba a sus hijos en deportes o programas comunitarios, o después de clases.
- Camine a la escuela.

## SUEÑO

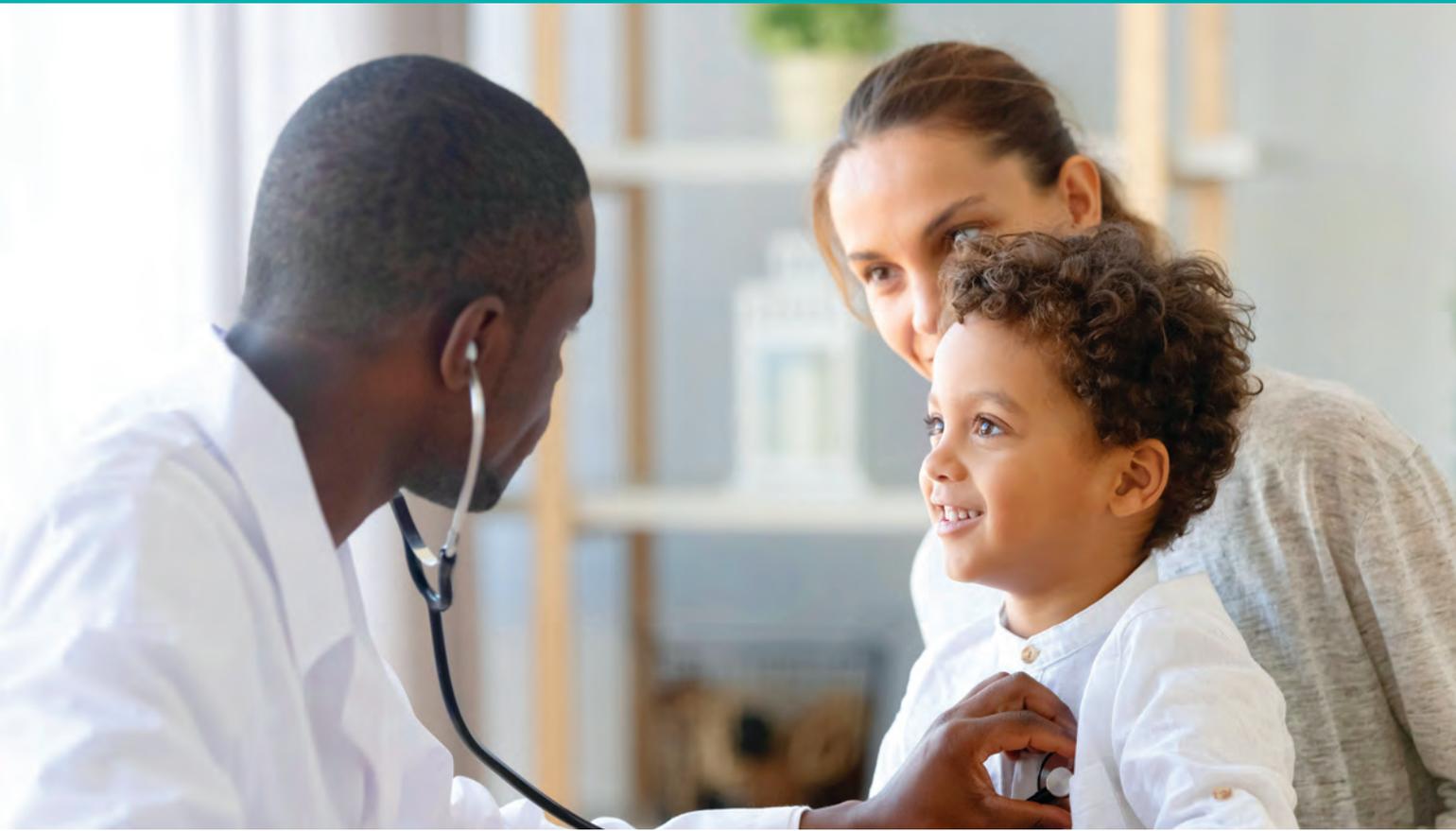
¿Sabía que dormir el tiempo suficiente también le ayuda a tener un peso sano? Esta tabla le ayudará a saber cuánto tiempo deben dormir sus hijos:

Edad	Horas de sueño
De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas (incluidas las siestas)
De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas (incluidas las siestas)
De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas
De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas

### Consejos para tener hábitos de sueño sanos:

- Sea un buen modelo a seguir y duerma el tiempo suficiente.
- Manténgase activo durante el día.
- Esté al tanto de los problemas del sueño y discútalos con el médico de su hijo.
- Cumpla con la hora regular y la rutina para dormir.
- Apague las pantallas, incluido el teléfono, al menos una hora antes de dormir. Considere no tener pantallas en la recámara.





## ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO TIENE UN PESO SANO?

Los niños crecen a diferentes ritmos, por lo que no siempre es fácil saber si su hijo tiene un peso sano.

Cuando lleve a su hijo al médico para que lo revise, el médico lo medirá y observará su patrón de crecimiento. Pregúntele al médico de su hijo si tiene un peso sano.

Es posible que el médico hable con usted sobre el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula con la estatura y el peso. El sobrepeso se define como el IMC por encima del percentil 85 para la edad y el sexo de su hijo. Esto significa que el IMC del niño con sobrepeso es mayor al IMC del 85 % de los niños que tienen su misma edad y sexo.

## IMPLEMENTACIÓN DE CAMBIOS

La mayoría de los niños no cambian sus hábitos de comida y actividad por sí solos. ¡Pero pueden aprender a comer sano y mantenerse más activos con su ayuda!

### Comparta sus planes con la familia

- Explíquelo a su familia por qué es importante para usted que coman sano y se muevan más.
- Para los niños más grandes, hable sobre lo que significa comer sano y mantenerse activo. Hágalos saber que confía en ellos para tomar buenas decisiones relacionadas con la comida y la actividad física.
- Establezca objetivos con su familia para comer, realizar actividades físicas y pasar tiempo frente a pantallas.





## Señale los beneficios

- Es posible que a los niños no les interese el hecho de que comer frutas y verduras les ayuda a prevenir enfermedades a medida que crecen. Enfóquese en lo que es importante para sus hijos en este momento.

A continuación se presentan algunas ideas:

- Comer bien les ayudará a crecer sanos y fuertes.
- Elegir alimentos sanos les proporcionará energía para hacer deporte y realizar actividades con sus amigos.
- Mantenerse activos y comer sano puede ayudarles a no enfermarse, y a no perderse tiempo y actividades con sus amigos.

## Pida ideas

- Pregúnteles a sus hijos qué opinan sobre los alimentos sanos y la actividad física.
- Cada fin de semana, permita que sus hijos elijan una actividad física para la familia.
- Pídeles a sus hijos que le ayuden a elegir recetas para cocinarlas durante la semana.



### Haga un pequeño cambio a la vez

- No haga grandes cambios repentinamente.
- Haga pequeños cambios con el paso del tiempo.

Estos son algunos ejemplos:

- Si consume leche entera, cámbiela por leche al 2 por ciento. Después de algunas semanas, cámbiela por leche al 1 por ciento. Después, cámbiela por leche sin grasa.
- Si maneja para ir a cualquier lugar, intente caminar a la casa de un amigo de la misma calle. En un par de semanas, intente caminar un poco más lejos, quizá a la escuela o a la tienda.

### Facilite la toma de decisiones sanas

- Coloque alimentos sanos en donde puedan verse. Por ejemplo, puede colocar frutas y verduras lavadas o cortadas en la mesa, o en el refrigerador.
- A la hora del refrigerio, ofrezca frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa que no contengan azúcar añadida.
- Limite el consumo de alimentos con un alto contenido de calorías, grasas y azúcares añadidos en el hogar.
- Mantenga a la mano pelotas y otro equipo para deportes para jugar afuera activamente.

## Enfóquese en la diversión

- Cocinen juntos una nueva comida sana.
- Realicen actividades físicas en familia.
- Planeen actividades divertidas y activas para realizar los fines de semana.

A continuación se presentan algunas ideas:

- Saltar la cuerda
- Caminar por un sendero de la naturaleza
- Jugar en el parque
- Ir al mercado de agricultores o a una feria de la calle
- Elegir un proyecto como construir un jardín o pintar un cuarto de la casa



## RECURSOS PARA UNA VIDA SANA

### ALIMENTOS

#### Alameda County Community Food Bank

Encuentre comestibles, comidas y ayuda para solicitar CalFresh (programa de beneficios alimenticios).

Número gratuito: **1.800.870.3663** (se ofrece servicio de intérprete)

**FoodNow.net** (inglés, español)

#### Información para personas de edad avanzada en el condado de Alameda

Conéctese con los servicios para personas de edad avanzada para tener acceso a mercados de agricultores, comestibles, sitios de comidas para grupos y comidas a domicilio.

**www.agefriendly.acgov.org/get-help**

Número gratuito: **1.800.510.2020** (se ofrece servicio de intérprete)

#### Mercados de agricultores

Visite el mercado de agricultores local. Algunos aceptan CalFresh y el Programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) o incluso igualan sus beneficios de CalFresh para que pueda gastar más dinero en productos frescos.

Encuentre un mercado en **www.fmfinder.org** (inglés, español)

#### Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Obtenga ayuda con los comestibles para mujeres embarazadas, nuevas madres, y bebés y niños de hasta 5 años.

Número gratuito: **1.888.942.9675** (inglés, español, chino y vietnamita)

**www.myfamily.wic.ca.gov**



## EJERCICIO

### Parques regionales de East Bay

Realice una caminata o únase a las actividades al aire libre en los parques regionales de East Bay.

[www.ebparks.org](http://www.ebparks.org)

### Bibliotecas

Encuentre clases de acondicionamiento físico y yoga en su biblioteca local.

[www.aclibrary.org](http://www.aclibrary.org)

[www.oaklandlibrary.org](http://www.oaklandlibrary.org) (español y chino)

### Centros para personas de edad avanzada

Muchos centros para personas de edad avanzada ofrecen clases de acondicionamiento físico.

Para encontrar su centro local para personas de edad avanzada, llame a Información para Personas de Edad Avanzada en el condado de Alameda.

Número gratuito: **1.800.510.2020** (se ofrece servicio de intérprete)



**¡VIVA SANO  
CON 5-2-1-0!**

*diario*

*Use esta sección para tomar notas  
de su progreso y anotar cualquier  
pregunta que quiera hacerle a su médico.*









**¿Necesita más ayuda?** Llame a Programas de Salud de Alliance  
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**