

5-2-1-0

COMPROBADO PARA NIÑOS, RECOMENDADO PARA ADULTOS



Ofrezca frutas y verduras cinco veces al día la mayoría de los días.

- Coma frutas y verduras.
- Incluya frutas y verduras en cada comida.
- Ofrézcales, y vuélvalas a ofrecer, una y otra vez. Los niños tienen que probar alimentos nuevos hasta 20 veces antes de decidir si les gustan o no.



Limite el tiempo que pasan frente a la TV (no relacionado con la escuela) a dos horas o menos al día.

- 2 horas o menos de tiempo frente a una pantalla al día.
- Mantenga los aparatos de TV, computadoras, tabletas, etc. fuera de las recámaras.



Hagan actividades físicas una o más horas todos los días.

- Muévanse y manténganse activos.



Limite las bebidas azucaradas.

- Beba más agua y evite las bebidas azucaradas.

Coman bien, juntos

Cómo compartir la responsabilidad de la hora de comer

Usted decide qué servir, y cuándo y dónde comer:

- Conéctense. Siéntense juntos para comer en familia. Mantenga la televisión apagada.
- Establezca un horario regular para los refrigerios o *snack* y las comidas: 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios al día. Ofrezca solo agua entre los horarios de comidas y refrigerios.
- Ofrezca una variedad de alimentos en las comidas y los refrigerios. Incluya alimentos nuevos con los que acostumbran comer.
- ¡Siga intentando! A veces los niños tienen que probar alimentos nuevos hasta 20 veces antes de decidir si les gustan o no.

Los niños deciden si comen y la cantidad:

- Evite comentarios como "termínatelo todo" o "come un poco más". Esto permite que los niños aprendan a seguir las señales de hambre y satisfacción de su cuerpo.
- Trate de ser un ejemplo al enseñarle a sus hijos que usted come los alimentos que desea que ellos coman.
- Incluya "alimentos ocasionales" como chips, papas fritas, refrescos y postres. En ocasiones, ofrezca un postre con la comida o sirva galletas y leche de *snack* ocasionalmente. Deje que su hijo decida *si quiere* comer y *cuánto* quiere comer de estos alimentos. Esto permitirá que sus hijos aprendan a comer con moderación y a estar tranquilos con todo tipo de comida.