

El 5210 de hábitos saludables

EDADES 2 A 9

Un programa de



¡Queremos saber cómo le va a su hijo! Por favor, dedique un momento a responder estas preguntas.

Nombre del niño/a: _____ Edad: _____ Fecha de hoy: _____



1. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura toma su hijo al día? _____
Una ración equivale a: 1/2 taza de fruta fresca o congelada (del tamaño de una tarrina de fruta), 1 taza de verduras de hoja verde (una ensalada pequeña) o una pieza de fruta del tamaño de una pelota de tenis.



2. ¿Cuántas veces a la semana cena su hijo en la mesa con la familia? _____

3. ¿Cuántas veces a la semana desayuna su hijo? _____

4. ¿Cuántas veces a la semana come tu hijo comida para llevar o comida rápida? _____

5. ¿Cuánto tiempo pasa su hijo delante de la pantalla cada día? No incluya las tareas escolares. _____

6. ¿Tiene su hijo un televisor o tiene una tableta o un smartphone en su habitación? _____



7. ¿Cuántas horas duerme su hijo cada noche? _____

8. ¿Cuánto tiempo al día dedica su hijo a realizar actividad física? _____

Esto significa que respira con más dificultad y que su corazón late más rápido.

9. ¿Cuántas raciones de 8 onzas de estas bebidas toma su hijo al día?

_____ 100 % zumo _____ Agua _____ Bebidas de frutas o deportivas _____ Leche entera

_____ Refrescos o _____ Leche descremada (sin grasa), semidescremada (1 %) o con bajo contenido
ponche en grasa (2 %)



10. Según sus respuestas, ¿hay ALGO que le gustaría que su hijo cambiara ahora mismo?

- ☐ Comer más frutas y verduras ☐ Comer con la familia más a menudo ☐ Comer menos comida rápida/delivery ☐ Beber menos refrescos, zumos o ponche ☐ Beber más agua
☐ Ser más activo: hacer más ejercicio
☐ Dedicar menos tiempo a ver la televisión o a usar la tableta o el móvil ☐ Dormir más

¡Ayude a su hijo a seguir el 5210 todos los días!



5
o más frutas
y verduras

Ponles nombres divertidos a los alimentos, como «zanahorias con visión de rayos X» y «poderosos árboles de brócoli».

Añade verduras a los platos que ya preparas, como pasta, sopas, guisos o pizza.

Guarda en la nevera verduras y frutas cortadas para que estén listas para cogerlas y comerlas.

Añade fruta a los cereales, las tortitas u otros alimentos para el desayuno.

Prueba las frutas y verduras con salsas como aderezos para ensaladas, yogur, mantequilla de frutos secos o hummus.



2
horas o menos de
tiempo de ocio frente
a la pantalla

Guarda los móviles y apaga la televisión durante las comidas. Aprovecha ese momento para sentaros y hablar sobre cómo ha ido el día.

Ten a mano materiales para manualidades. ¡Incluso puedes encontrar cosas en tu contenedor de reciclaje!

Haz acopio de libros, hojas para colorear y juegos de mesa. Imprime hojas de actividades gratuitas de Internet.

Crea una carrera de obstáculos con sillas, mantas y otros objetos del hogar.

¡Jugar al escondite!



1
hora o más
de actividad
física

Prueba con cuerdas de saltar y aros de hula-hula para mantener activa a toda la familia.

Utiliza un globo para que tu hijo se mantenga en movimiento. ¡Intenta que no toque el suelo!

Pon música y organiza una fiesta de baile en familia.

Salid a hacer senderismo por los caminos o al parque. Busca huellas de animales o recoge hojas y piedras.

Salid al aire libre y montad en bicicleta o jugar a la macha. Buscad en Internet diferentes juegos de la mancha.



0
bebidas
azucaradas, más
agua

Congela fruta, como bayas, en cubitos de hielo. ¡Observa cómo cambia de color del agua a medida que se derriten!

¡Utiliza vasos, botellas o pajitas chulas para que beber agua sea aún más divertido!

Añade fruta fresca o hierbas al agua para darle un sabor natural. Prueba mezclando sabores como la sandía y la menta.

Prueba mezclar agua con gas con un chorrito de zumo.

Sugiere un vaso de agua o leche en lugar de zumo.

El 5210 de hábitos saludables

EDADES MÁS DE 10

Un programa de



NEVADA DIVISION of PUBLIC
and BEHAVIORAL HEALTH

¡Queremos saber cómo le va a su hijo! Por favor, dedique un momento a responder estas preguntas.

Nombre del niño/a: _____ Edad: _____ Fecha de hoy: _____



1. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura consume al día? _____
Una ración equivale a: 1/2 taza de fruta fresca o congelada (del tamaño de una tarrina de fruta), 1 taza de verduras de hoja verde (una ensalada pequeña) o una pieza de fruta del tamaño de una pelota de tenis.

2. ¿Cuántas veces a la semana cenas en la mesa con tu familia? _____

3. ¿Cuántas veces a la semana desayunas? _____



4. ¿Cuántas veces a la semana comes comida para llevar o comida rápida? _____

5. ¿Cuántos minutos pasas al día frente a la pantalla? No incluyas las tareas del colegio. _____

6. ¿Tienes un televisor o guardas una tableta o un smartphone en tu habitación? _____



7. ¿Cuántas horas duermes cada noche? _____

8. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a hacer actividad física? _____

Esto significa que respiran con más dificultad y que su corazón late más rápido.

9. ¿Cuántas raciones de 8 onzas de estas bebidas tomas al día?

_____ Zumo 100 % natural _____ Agua _____ Bebidas de frutas o deportivas _____ Leche entera

_____ Refrescos o ponche _____ Leche descremada (sin grasa), semidescremada (1 %) o con bajo contenido en grasa (2 %)



10. Teniendo en cuenta tus respuestas, ¿hay ALGO que te gustaría cambiar ahora mismo?

- ☐ Comer más frutas y verduras ☐ Comer con la familia más a menudo ☐ Comer menos comida rápida/delivery ☐ Beber menos refrescos, zumos o ponche ☐ Beber más agua
☐ Ser más activo: hacer más ejercicio
☐ Dedicar menos tiempo a ver la televisión o a usar la tableta o el móvil ☐ Dormir más



¡Vive según el 5210 todos los días!



5
o más frutas y
verduras

¿Te apetece algo rápido? Coge una pieza de fruta, un yogur, un palito de queso o unas galletas integrales.

Incorpora verduras siempre que puedas. Añade ingredientes como pepino, aguacate o pimientos cortados a tu sándwich o hamburguesa.

Guarda en la nevera verduras y frutas ya lavadas y cortadas para que estén listas para cogerlas y comerlas.

Añade fruta a tus cereales, tortitas u otros alimentos del desayuno.

Prueba las frutas y verduras con alguna salsa, como aderezo para ensaladas, yogur, mantequilla de frutos secos o hummus.



2
horas o menos de
tiempo de ocio frente a
la pantalla

Deja el móvil a un lado durante las comidas. Aprovecha ese momento para relajarte y ponerte al día con la familia o los amigos.

Ponte unos auriculares o unos cascos y escucha música mientras dibujas, escribes en tu diario o haces manualidades.

¡Olvídate de las redes sociales! Queda con tus amigos en persona para comer algo, jugar a algo o ponerte a estudiar.

¿Necesitas relajarte? En lugar de pasar horas viendo la tele, busca un buen libro.

Aprovecha tu tiempo libre. Ayuda a un vecino, practica algún deporte o ¡Sal a la calle!



1
hora o más de
actividad física

Incorpora la actividad física a tu ajetreado día. Pon música y baila mientras te preparas o haces tus actividades.

¡Busca a un amigo y hazlo divertido! Salid a caminar o en bici juntos y poneros al día sobre vuestro día.

Puedes salir al aire libre durante todo el año. ¡Haz senderismo, monta en bici, nada, baja en trineo o patina para mantenerte activo!

¿Es hora de un descanso del estudio? ¡Da una vuelta a la manzana o haz unas abdominales y sentadillas para activar la circulación!

¡Ponte a prueba! Prueba una nueva actividad, apúntate a una carrera o aprende una nueva técnica en tu deporte favorito.



0
bebidas
azucaradas, más
agua

Ten agua a mano: lleva una botella reutilizable o llévate agua embotellada cuando salgas de casa.

Llena una jarra con agua y guárdala en la nevera.

Añade fruta fresca o hierbas (como menta o albahaca) al agua para darle un sabor natural. ¡Prueba a mezclar sabores, como fresa y limón!

Prueba a mezclar agua con gas con un chorrito de zumo.

Bebe un vaso de agua o leche en lugar de zumo o refresco.