



**MANUAL DE ACCION**

Come al menos 5  
frutas y verduras  
por día.

ELIGE



5

PASA



2

Limita el tiempo que  
pasas frente a la  
pantalla a un máximo  
de 2 horas al día.

Participa en juegos  
dinámicos durante al  
menos 1 hora.

HAZ



1

BEBE

Toma 0  
bebidas azucaradas.



0

## ¿QUE ES 5210 SC?

La campaña 5210 de Carolina del Sur busca que los niños de Carolina del Sur junto con sus amigos sigan cuatro pasos fáciles para mantenerse sanos y felices durante mucho tiempo.

Energiza tu vida con al menos cinco frutas y verduras por día. Todo lo que tienes que hacer es añadir algunos colores vistosos a tus comidas.

# ELIGE 5



Estas son algunas formas de comer más frutas y verduras:

Agrega frutos rojos o banana a tu cuenco de cereales.



Prepara un batido de frutas.

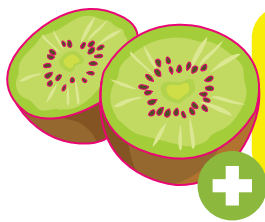


Come bastones de zanahoria, cubitos de manzana o rodajas de pepino como refrigerio.

Añade frutas al yogur y acompaña tus verduras con hummus.



Cocina una verdura de forma novedosa.



Prueba nuevas frutas y verduras todas las semanas.



PASA

2



Estar demasiado tiempo frente a la pantalla te quita las ganas de hacer cosas. Limita el tiempo con los dispositivos a dos horas al día como máximo y busca otras actividades divertidas que no involucren las pantallas para mantener una mente ágil.

**Usa tus cinco sentidos de otras formas que no involucren la pantalla:**



- Lee
- Juega con juguetes
- Arma un refugio

- Realiza una actividad artística
- Pinta con colores
- Juega a juegos de mesa



HAZ 1

¡Listos, preparados, ya! Fortalece tu cuerpo con solo una hora de juego dinámico al día.



Prueba hacer estas actividades para poner tu cuerpo en movimiento:

Juega al explorador



Pasea a tu perro



Pasea en patín



Salta la cuerda

# BEBE



Evita las bebidas azucaradas y aprovecha todo tu potencial. Consumir bebidas sin azúcar es el combustible que necesitas para alcanzar tu mejor versión.

Mejora tu hidratación sin tanta azúcar y prueba estas opciones:



Añade rodajas de limón, lima o frutos rojos al agua.

Bebe leche desnatada.



Prueba el agua saborizada sin endulzantes.

Prepara batidos con frutas y verduras naturales.



# 5210 SC EN COMPANIA

La campaña 5210 SC será aún más especial si la haces acompañado. Adopta las prácticas con tu familia y amigos.

Haz alguna de estas actividades con tus seres queridos:

- |                          |                                    |                          |                                   |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | cocinen juntos                     | <input type="checkbox"/> | jueguen a juegos de mesa          |
| <input type="checkbox"/> | preparen nuevas recetas saludables | <input type="checkbox"/> | lean juntos                       |
| <input type="checkbox"/> | coman juntos                       | <input type="checkbox"/> | hagan juntos las tareas del hogar |
| <input type="checkbox"/> | hagan una caminata en familia      | <input type="checkbox"/> | den un paseo                      |
| <input type="checkbox"/> | jueguen en el parque               |                          |                                   |

## VISUALIZA TU PROGRESO

Arma un cuadro de seguimiento diario para visualizar tu progreso de una forma divertida. ¡Coloca una pegatina o dibuja un tic en cada meta que alcances!

DÍA	FRUTAS Y VERDURAS	MENOS TIEMPO EN PANTALLA	JUEGO DINÁMICO	0 BEBIDAS AZUCARADAS
Domingo				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				



## MÁS INFORMACION

Visita [5210SC.org](https://www.5210SC.org).

Descubre todos los recursos que tenemos para ti.

## SIGUENOS



En nuestra página de Facebook e Instagram [@5210SC](https://www.instagram.com/5210SC) para obtener ideas y consejos.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió la elaboración de este material.