



MANUAL DE ACCIÓN



¿Qué es 5210 SC?

La iniciativa 5210 de Carolina del Sur es una campaña estatal que busca mejorar la salud de los niños de Carolina del Sur y de su entorno. La campaña propone comer cinco frutas y verduras o más, no estar más de dos horas recreativas frente a la pantalla, hacer una hora de actividad física y tomar cero bebidas azucaradas por día.

Esta iniciativa es dirigida por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria y Educación (SNAP-Ed) de Carolina del Sur en colaboración con la Coalición de Acción de Nutrición de Carolina del Sur (SNAC).

¿Por qué elegir 5210 SC?

Incorpora las prácticas de 5210 SC y verás cómo mejora la salud y el bienestar de tu familia. Estos cuatro principios básicos fueron diseñados para que todos puedan integrarlos fácilmente en su rutina diaria, con el fin de que los niños y adultos de Carolina del Sur obtengan beneficios duraderos para su salud.



Estas prácticas pueden ayudarte a:

- Mejorar tus niveles de energía.
- Disminuir los antojos de comida poco saludable.
- Mejorar el ánimo y la concentración.
- Fortalecer los músculos y huesos.
- Tener interacciones más valiosas.
- Empezar actividades que nutran tu creatividad y habilidades sociales.

Al adoptar estos hábitos, estarás sentando las bases necesarias para lograr un estado general de bienestar, ya que te ayudarán a ti y a tu familia a gozar de buena salud física y mental de cara al futuro.

ELIGE 5



Ya sea con bananas o brócoli, zanahorias o melones, agregar color y variedad a tu dieta es una manera sencilla de potenciar el valor nutricional de tus comidas. Las frutas y verduras proporcionan nutrientes esenciales para una mente ágil y un cuerpo fuerte. Consume al menos cinco frutas y verduras todos los días.

Haz que tu familia se sienta cada día mejor a través de las siguientes acciones:

- Haz bandejas o brochetas tentadoras con frutas y verduras de diferentes colores.
- Cambia los refrigerios habituales por frutas y verduras.
- Busca salsas deliciosas para acompañar tus frutas y verduras.
- Consigue las frutas y verduras al inicio de la semana para que sea más probable que recurras a ellas cuando tengas hambre.
- Agrega fruta fresca o congelada a tu yogur o cuenco de cereales.
- Acompaña todas tus comidas con una porción de verduras crudas.
- Prepara un rico jugo de frutas y verduras y disfruta de una bebida deliciosa.
- Haz batidos o helados de fruta.
- Añade verduras en tus pizzas o rollitos.
- Organiza una degustación con frutas y verduras variadas para que descubran nuevos sabores.

Prepara estas recetas rápidas para agregar más frutas y verduras a tu alimentación:



Sándwich de manzanas

Fuente:
wholefoodsmarket.com



Judías verdes tostadas

Fuente:
vegetablerecipes.com



Bocaditos de banana

Fuente:
foodlets.com



Pasar menos tiempo frente a la pantalla favorece la salud física y permite prestar más atención a los niños y al cuidado personal. Procura que el tiempo que dedicas a tus aplicaciones, juegos y redes sociales favoritas no exceda las dos horas diarias.

Si bien el uso de dispositivos es inevitable, es importante que tus ojos y cerebro descansen de las pantallas. Esto implica más tiempo para darle rienda suelta a tu creatividad y encontrar nuevas maneras de compartir juntos.

Procura dejar huecos en tu agenda todos los días para incluir actividades sin pantallas.



Estas son algunas cosas que pueden hacer para evitar las pantallas:

- Escribir un diario personal
- Leer
- Hacer una manualidad
- Jugar juegos de mesa
- Participar en una organización benéfica
- Plantar flores
- Resolver un rompecabezas
- Asistir a un evento comunitario
- Cocinar una receta nueva
- Pasar tiempo con seres queridos



HAZ



¡A mover el esqueleto! Sumar actividades cortas de ejercicio físico que sumen una hora por día pueden darte el impulso que necesitas. La actividad física te mantiene saludable, te fortalece y mejora tu ánimo y el de tu familia.

Anímate a probar estas ideas:

- Haz ejercicios con peso.
- Ayuda a tu hijo a columpiarse.
- Pasea por tu barrio.
- Nada en una piscina de tu comunidad.
- Inscríbete en clases de baile.
- Súmate a una liga deportiva local.
- Da un paseo en bicicleta.
- Haz una ruta de senderismo.
- Consigue a un compañero de deporte.

Procura mantenerte hidratado y libre de estímulos externos tomando cero bebidas azucaradas por día. Las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que el consumo diario de azúcar no supere el 10% de las calorías diarias.

BEBE



No necesariamente tienes que beber solo agua. Prueba estas deliciosas bebidas sin azúcar:

- Agua infusionada con frutas o hierbas
- Té de hierbas sin azúcar frío o caliente
- Agua con gas sin azúcar
- Leche desnatada
- Leche vegetal sin azúcar
- Café con canela o nuez moscada

Más información

Información en línea

Descubre recetas saludables, formas de mantenerse activo durante el día y más recursos de la campaña que te ayudarán a llevar un registro de tu progreso y no perder la motivación, en **5210SC.org**. También síguenos en nuestra cuenta de **Facebook e Instagram @5210SC** para obtener ideas, consejos y novedades.



Registra tu progreso

Hay distintas alternativas para registrar tu progreso. Puedes llevar un **diario personal** o usar **aplicaciones móviles de entrenamiento** para anotar el consumo diario de frutas y verduras, la duración de la actividad física y la ingesta de agua.

Habilita la función **Tiempo de uso** en los dispositivos iOS y **Bienestar Digital** en los dispositivos Android para llevar un registro del tiempo que pasas frente a la pantalla. Si llevas un registro del progreso, podrás identificar las áreas en las que deben mejorar y también celebrar los logros alcanzados a medida que tu familia incorpore los principios de 5210 SC y adopte hábitos más saludables.

Personaliza esta guía

Tómate la libertad de adaptar estos principios según tus necesidades y preferencias y las de tu familia. Las prácticas principales de la campaña son flexibles, por lo que puedes hacer cambios de acuerdo con el estilo de vida, las prácticas culturales y las exigencias alimentarias de tu familia sin perder de vista el enfoque equilibrado y saludable.

La iniciativa 5210 SC busca promover cambios duraderos en el estilo de vida y no cambios temporales. Se espera que los hábitos que promueve la campaña sean sostenibles y se integren en la vida cotidiana para mejorar la salud y el bienestar general.

Ya sea que te parezca mucho o poco, cada paso del programa 5210 SC mejorará la vida de tu familia. ¡Lleva tu vida al próximo nivel con 5210 SC!



MÁS INFORMACIÓN

Visita 5210SC.org

SÍGUENOS



En Facebook e Instagram [@5210SC](https://www.instagram.com/5210SC)

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