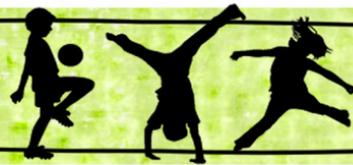


5-2-1-0 La Vida Saludable



Metas Diarias Para Vivir Saludable

5 - frutas y vegetales.



2 - horas o menos frente a una pantalla (televisión, video juegos, computadora).

1 - hora o más de juego activo.

0 - bebidas azucaradas. Toma más agua y leche baja en grasa.



Escoge una meta (cuando logres una meta, empieza otra):

___ frutas y verduras

___ minutos de juego activo

___ minutos frente a una pantalla

___ bebidas azucaradas

El programa 5-2-1-0 ha sido adoptado por la Academia Americana de Pediatría.

Firma del paciente o del padre/guardián



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN