

# ALIMENTARTE BIEN Y ESTAR ACTIVO ES TAN FÁCIL COMO CONTAR 5-4-3-2-1 GO!



**5** PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS POR DÍA



**4** PORCIONES DE AGUA POR DÍA



**3** PORCIONES DE LÁCTEOS CON BAJO CONTENIDO GRASO



**2** HORAS O MENOS DE TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA



**1** HORA O MÁS DE EJERCICIO CADA DÍA

Una porción es: 1/2 taza de frutas o verduras, 1 taza de ensalada o 1/4 taza de frutas desecadas.

Elige las frutas y las verduras enteras en lugar del jugo.

Cuatro vasos de 8 onzas de agua te ayudarán a mantenerte saludable y activo sin agregar calorías adicionales.

Elige 8 onzas de leche o yogurt con bajo contenido graso o 1.5 onzas de queso con bajo contenido graso.

Limita la televisión, internet y las consolas de juego a menos de 2 horas por día.

Elige caminar o andar en bicicleta y usa las escaleras cuando sea posible. Mantente activo haciendo deportes y juegos.



Para más información sobre **FORWARD** y otras actividades de ayuda, visítanos en [forwarddupage.org](http://forwarddupage.org)

Este mensaje fue creado por el **Consortium to Lower Obesity in Chicago Children (CLOCC)**. **5-4-3-2-1 GO!**® es un marca registrada y Copyright © 2004 Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago. Todos los Derechos Reservados. [www.clocc.net](http://www.clocc.net)



Financiación proporcionada por:

