



# 5•2•1•0 Ayuda a los Niños a Estar Saludables

## 5

### **5 o Más Frutas y Vegetales**

Mientras más lo coman sus hijos, más les gustará.

## 2

### **2 Horas o Menos Enfrente de una Pantalla**

Estar en el computador o la TV aleja a los niños de juegos activos.

## 1

### **1 Hora o Más de Juegos Activos**

Corre, salta, brinca o balancéate: lo importante es moverse.

## 0

### **0 Bebidas Azucaradas**

Cuando se tiene sed, el agua es lo mejor, sírvela en vez de sodas y jugos.

## **BeAHealthyHero**

Para más formas de mantener a sus hijos saludables y contentos, visite [BeAHealthyHero.org](http://BeAHealthyHero.org).



**Ventura County  
Health Care Plan**

**Ventura County Health Care Plan**

2220 E. Gonzales Rd., Suite 210B, Oxnard, CA 93036

**Teléfono:** 805-981-5050

<http://www.vchealthcareplan.org>