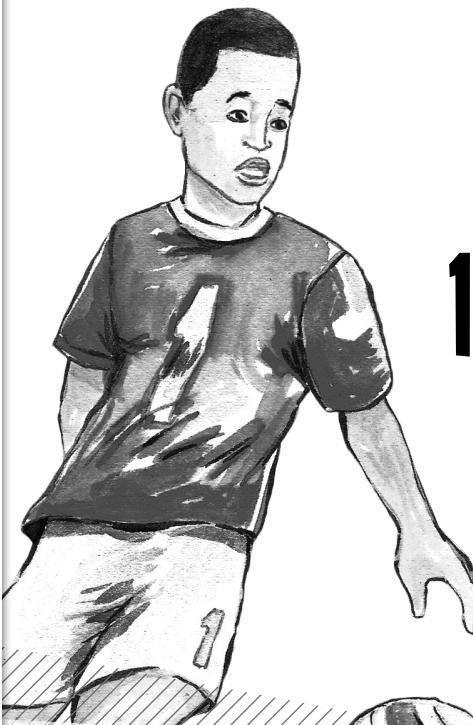


# GET THE 5-2-1-0

## 5 FRUITS & VEGETABLES EVERY DAY!

Fruits and vegetables have important vitamins and minerals that keep us from getting sick and keep our eyes and skin healthy.

- ★ Have fruits and vegetables as snacks – bright/dark colored ones are the best.
- ★ Add vegetables to foods you already eat like pasta, soups, pizza, rice, tacos, and burritos.
- ★ Make a smoothie with low fat yogurt and your favorite fruit.

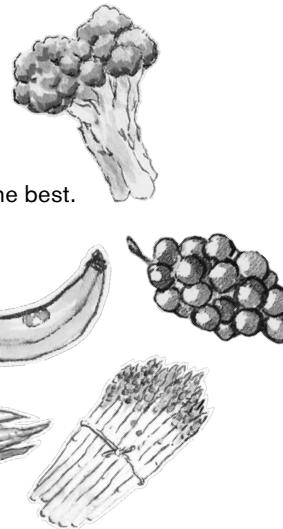
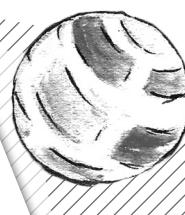


## 1 HOUR OR MORE OF PHYSICAL ACTIVITY.

Exercise can make you feel better about yourself. It reduces stress, boosts your energy and improves your overall mood and confidence.

- ★ Start by adding physical activity gradually to your daily routine. Take the stairs instead of the elevator. Walk to school instead of taking the bus.
- ★ Find activities you enjoy, such as dancing, playing ball with friends, or taking your dog for a walk.
- ★ When it gets rough, remind yourself of how good you will feel after you are active!

EXCERPTS FROM  
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"



## 2 HOURS OR LESS OF SCREEN TIME.

The time we spend in front of a screen means we are not burning calories or moving our body.

- ★ Screen time includes TV, computer, or any non-physically active video games.
- ★ When we eat in front of the TV, we don't notice what or how much we are putting in our bodies. We're likely to snack more and gain weight.
- ★ When do you usually get sucked into screen time? Try finding something else to do... like walking, reading a book, or hanging out with friends.



## 0 ZERO SWEETENED DRINKS.

Drinks like soda with caffeine and sugar don't replenish the body. They can raise blood sugar quickly... and cause weight gain.



- ★ Drink water to satisfy your thirst: 8-10 cups a day!
- ★ Water makes up about 3/4 of our body and we need it to stay healthy.
- ★ Flavor your water with *Crystal Light*™, fresh fruit, mint, cucumbers, or simply squeeze some lime or lemon into it!
- ★ If you choose juice, get 100% juice and limit the amount or dilute it with mineral or carbonated water.

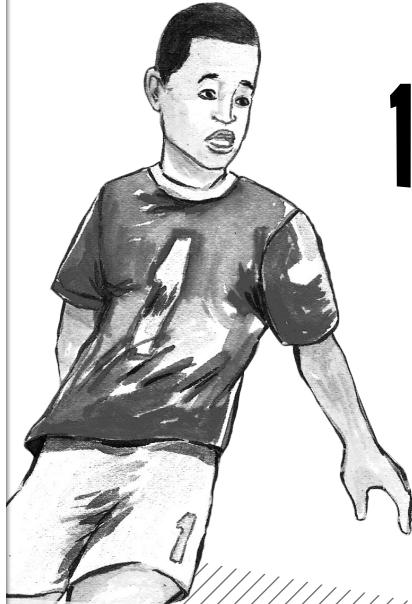
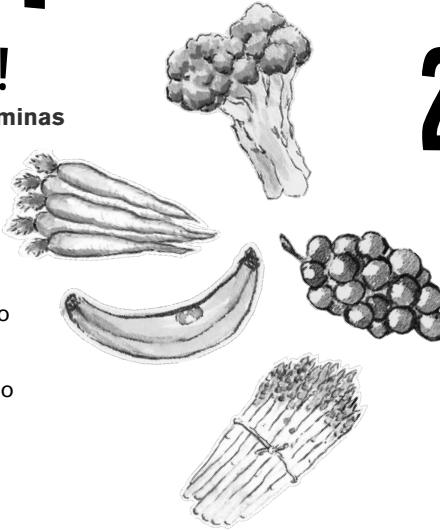
# APRENDE EL 5-2-1-0

5  
2  
1  
0

## 5 FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DIAS!

Las frutas y las verduras tienen importantes vitaminas y minerales que previenen enfermedades y mantienen nuestra piel y ojos sanos.

- ★ Come frutas y verduras como snack – las mejores son las de colores brillantes.
- ★ Agrega verduras a las comidas que ya comes como pastas, sopas, pizza, arroz, tacos y burritos.
- ★ Haz un licuado con yogur parcialmente descremado y con tu fruta favorita.



PASAJE DE  
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"



## 2 HORAS O MENOS DE TIEMPO ENFRENTE DE LA PANTALLA.

El tiempo que pasamos enfrente de la pantalla significa que no estamos quemando calorías o moviendo nuestro cuerpo.



- ★ Tiempo enfrente de la pantalla incluye la TV, la computadora o cualquier juego de video que no requiera estar físicamente activo.
- ★ Cuando comemos enfrente de la TV, no nos damos cuenta de qué y cuánto estamos comiendo. Esto hace más probable que comamos más snacks y aumentemos de peso.
- ★ ¿Cuándo te quedas pegado enfrente de la pantalla? Trata de encontrar algo diferente que hacer... como caminar, leer un libro o salir con los(as) amigos(as).

## 1 HORA O MAS DE ACTIVIDAD FISICA.

El ejercicio te puede hacer sentir mejor contigo mismo. También, reduce el estrés, aumenta tu energía y mejora tu humor y confianza en ti mismo(a).

- ★ Empieza agregando actividad física gradualmente en tu rutina diaria. Sube por las escaleras en vez de tomar el ascensor. Camina a la escuela en vez de tomar el autobús.
- ★ Encuentra actividades que te gusten como bailar, jugar a la pelota con los(as) amigos(as) o sacar a tu perro a caminar.
- ★ Cuando se te haga difícil, recuerda ¡que bien te sentirás después de estar activo(a)!

## 0 BEBIDAS AZUCARADAS.

Las bebidas como sodas con cafeína y azúcar no ayudan al cuerpo. Pueden elevar la azúcar en la sangre rápidamente... y aumentar tu peso.



- ★ Toma agua para satisfacer tu sed: 8-10 tazas por día!
- ★ El agua constituye aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de nuestro cuerpo y la necesitamos para mantenernos sanos.
- ★ Dale sabor a tu agua con Crystal Light™, fruta fresca, menta, pepinos o simplemente exprime un poco de lima o limón en ella!
- ★ Si eliges tomar jugo, busca el jugo 100% natural y limita cuanto tomas o dilúyelo con agua natural o con gas.