

10 Healthy Steps



1 Eat fruits and vegetables at every meal*

- Serve balanced meals like *MyPlate*
- Serve fruits and vegetables at *all* meals and snacks



2 Drink water instead of soda or other sugary drinks*

- Do not have soda or other sugary drinks in the home. These *compete* with water and milk



3 Eat whole fruits instead of drinking juice

- Do not have any juice in the home. It has too much sugar and does not have any fiber



4 Eat healthy snacks instead of processed snacks

- Do not have processed/packaged snacks in the home. These *compete* with fruits and vegetables



5 Drink 1% or non-fat milk if you're older than 2 years old

- Offer 3 servings of milk daily to provide enough calcium



6 Eat family meals at regular times*

- Turn off smart screens like TV/tablet/phone during meals
- Limit eating out to 1 time per week or less



7 Eat meals at set times (do not skip meals)*

- Serve breakfast, lunch and dinner at the same time daily



8 Be active and play outside at least 1 hour per day*

- Plan an activity after school
- Have a physical activity routine



9 Watch <1 hour of non-homework screen time per day*

- Have rules and set limits on screen times
- Take TV/computer/tablet/phone out of the bedroom



10 Get enough sleep

- Set a bedtime routine

AGE	AMOUNT	RECOMMENDATION
2-4 y.o.	12-13 hours	7pm - 7am, +nap
5-9 y.o.	11 hours	8pm - 7am
10-19 y.o.	10 hours	9pm - 7am



* Adapted from the Expert Committee Recommendations for the Prevention and Treatment of Childhood Obesity, Pediatrics 2007. Created 2009. Revised 2020

10 Pasos Saludables



1 Coma frutas y verduras en cada comida*

- Sirva comidas balanceadas como el modelo *MiPlato*
- Sirva frutas y verduras en *todas* las comidas y snacks



2 Tome agua en vez de soda ú otras bebidas azucaradas*

- No tenga soda ú otras bebidas azucaradas en el hogar. Estas *compiten* con agua y leche



3 Coma la fruta entera en vez de tomar jugo

- No tenga ningún jugo en el hogar. Tiene mucha azúcar y no tiene fibra



4 Coma snacks saludables en vez de snacks procesados

- No tenga snacks procesados/empaquetados en el hogar. Estos *compiten* con frutas



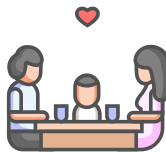
5 Tome leche de 1% o sin grasa si eres mayor de 2 años

- Ofrezca leche 3 veces al día para proporcionar suficiente calcio



6 Coma en familia a una hora apropiada*

- Apague las pantallas como TV/tableta/celular durante comidas
- Limite comer fuera de casa a 1 vez por semana o menos



7 Coma a sus horas (no salte comidas)*

- Sirva desayuno, almuerzo y cena a la misma hora todos los días



8 Sea activo/juegue afuera al menos 1 hora todos los días*

- Planee una actividad después de la escuela
- Establezca una rutina de actividad física



9 Vea menos de 1 hora de pantallas al día*

- Establezca reglas y límites para el uso de pantallas
- Remueva TV/computadora/tableta/celular del dormitorio



10 Duerma lo suficiente

- Establezca una rutina para dormir a tiempo

EDAD	CANTIDAD	RECOMENDACION
2-4 años	12-13 horas	7pm - 7am, +siesta
5-9 años	11 horas	8 pm - 7am
10-19 años	10 horas	9pm - 7am

