

# 0 bebidas azucaradas – ¡Beba más agua!

Los bebés y los niños pequeños que beben jugo de frutas y otras bebidas azucaradas tienen más probabilidades de tener caries y menos probabilidades de beber agua a medida que crecen.

## SEA UN MODELO DE CONDUCTA:

¡Los bebés y los niños pequeños son sus mayores admiradores! Si lo ven consumiendo bebidas azucaradas, también querrán hacerlo.



Más información sobre  
5-2-1-0 Healthy Choices Count!  
[IowaHealthiestState.com/5210](http://IowaHealthiestState.com/5210)



## Healthy Choices Count!

# GUÍA DE 0-2 AÑOS

## ¿POR QUÉ 5-2-1-0?

El período prenatal y los dos primeros años de vida de un bebé son fundamentales para un crecimiento y desarrollo saludables.

Cuando se trata de crear hábitos saludables, los padres son la influencia más importante en la vida de un niño pequeño. Sean un modelo de conducta para su hijo al comer sano, limitar su tiempo de pantalla, tomarse el tiempo para estar activa y beber más agua.

5-2-1-0 es un marco de prevención reconocido a nivel nacional y basado en pruebas para promover hábitos saludables.

Para obtener información adicional sobre los servicios de planificación maternal, infantil y familiar, llame a la Iowa Families Line:  
**1-800-369-2229**

**IDPH**  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH



# 5 o más frutas y verduras

Dar a su bebé frutas y verduras a una edad temprana y a menudo hace que sea más probable que las coma más tarde.

Las frutas y verduras tienen muchos nutrientes y sus diferentes colores tienen distintas vitaminas y minerales.

## ¿ES CAPRICHOSO PARA COMER?

Es posible que deba ofrecerle algunos alimentos de 10 a 15 veces antes de que comiencen a gustarle algunos sabores. ¡No se rinda! Siga ofreciéndole una amplia variedad de alimentos para evitar caprichos al comer.



# 2 horas o menos de tiempo de pantalla



Es importante que los bebés aprendan a través del juego activo y las conversaciones con quienes los rodean.

Las pantallas pueden distraer y entorpecer la unión con nuestros hijos.

Las pantallas y los dispositivos electrónicos en las habitaciones conducen a menos sueño y más problemas de salud.

**DATO RÁPIDO** ¡Hasta 30% de los niños pequeños ya tienen televisores en su habitación!

# 1 hora o más de actividad física

¡Los bebés activos se convierten en niños activos! Los bebés y los niños pequeños necesitan jugar activamente para crecer sanos.

Pasar demasiado tiempo en cochecitos, columpios y asientos de coche puede provocar debilidad y retrasos motores.

Los niños de familias activas se convierten en adultos activos.

**MOVERSE MÁS:** Hacerse un hueco para permanecer físicamente activa es una de las mejores cosas que puede hacer por sus hijos.

