

9-5-2-1-0 YA

Llevar un estilo de vida saludable requiere una combinación de varios factores, desde el sueño y la nutrición, hasta la actividad física y el manejo del tiempo. Encontrar el equilibrio justo alienta a lograr una salud óptima y reduce el riesgo de contraer enfermedades y de tener problemas relacionados con el peso. Use estos consejos para tomar decisiones inteligentes usando las pautas 9-5-2-1-0.

- **9** horas de sueño todas las noches
 - Fije la misma hora de acostarse (incluidos los fines de semana) y siga una rutina a la noche
 - Evite alimentos y bebidas con cafeína después de las 3 de la tarde para no interrumpir ni demorar el sueño
 - Apague los dispositivos electrónicos (televisor, computadora, teléfono) al menos 60 minutos antes de la hora de acostarse y manténgalos fuera del dormitorio
- **5** porciones de verduras y frutas (3 o más verduras y 2 frutas)
 - Coma al menos una verdura con cada comida y una fruta con cada botana o bocadillo
 - No tenga miedo de probar comidas nuevas. Nuestras papilas gustativas cambian con el correr de los años y, uno nunca sabe, ¡podría encontrar su nueva comida favorita!
 - Coma el arcoíris, eligiendo una variedad de colores de frutas y verduras
 - Pruebe diferentes preparaciones como ser al horno, asadas, al vapor o saltadas
- **2** horas o menos de tiempo frente a la pantalla (televisor, computadora, tableta o teléfono)
 - En vez de encender el televisor después de cenar, salga a caminar o encuentre con amigos
 - Cree dormitorios y momentos de la comida sin pantallas
 - Reduzca gradualmente el tiempo de pantalla todas las semanas
 - Considere leer como alternativa al consumo de los medios masivos de comunicación
- **1** hora o más de ejercicio diario
 - Elija actividades que sean divertidas: andar en bicicleta, caminar, patinar, andar en patineta, levantar pesas, nadar, hacer yoga/estiramiento, practicar deportes, correr, jugar juegos al aire libre
 - Divida el ejercicio en tiempos manejables; 3 partes de 20 minutos son tan buenas como 60 minutos seguidos
 - El “ejercicio” no tiene que ser estructurado, el juego libre (al aire libre o bajo techo) mientras se mueve, transpira y aumenta el ritmo cardíaco es necesario para la salud
- **0** bebidas dulces como jugos regulares, gaseosas, té dulce, limonada y bebidas deportivas
 - Elija agua como la bebida principal para mantener la hidratación y la salud
 - Si elige consumirlas, elija té sin azúcar o una gaseosa dietética en vez de sus contrapartes con azúcar. Sin embargo, tenga en cuenta que los endulzantes artificiales de todos modos no son lo ideal.



JOHNS HOPKINS
M E D I C I N E

JOHNS HOPKINS
ALL CHILDREN'S HOSPITAL

