



HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de julio 2016

Cuenta atrás a verano

5-2-1-0 *Let's Go!* es un programa de prevención de obesidad de la infancia reconocida a nivel nacional que tiene el objetivo de animar a los padres y los niños a adoptar conductas saludables. Éstos incluyen:

5 o más frutas y verduras

2 horas o menos de tiempo de la pantalla recreativo

1 hora o más de actividad física

0 bebidas azucaradas, solamente agua

Puede obtener más información:
<http://www.ohsu.edu/xd/health/services/doernbecher/patients-families/healthy-lifestyles/upload/brochure-Kohls-5-2-1-0spanish-1.pdf>

La deficiencia de yodo

Las dietas bajas en productos lácteos, horneados, y sal de mesa puede conducir a una deficiencia de yodo. El yodo es necesario para producir las hormonas en el cuerpo que regulan el crecimiento y ganancia de peso. Hable con su pediatra para determinar el mejor equilibrio de grupos de alimentos para su hijo.

¡No se olvide de hidratar!

El clima caliente del verano es ideal para la diversión al aire libre, pero es importante permanecer hidratado mientras afuera en el sol. Llevar botellas de agua a lo largo, y tiene una meta de 5 tazas de agua para 4-8 años, y alrededor de 8 o 11 tazas para 9 y más viejo!

Una aplicación para la salud: 5-2-1-0 Kids!

Una aplicación de teléfono gratuito que explora el 5-2-1-0 estilo de vida saludable a través de juegos interactivos y actividades.

Pros: Los padres pueden guiar a sus hijos a través de los temas diferentes. Presenta una plataforma divertida y educativa para aprender hábitos saludables. ¡También puede supervisar el tiempo de pantalla!

Contras: Los juegos son más adecuados para una audiencia más joven.



Puntuación Final: 9/10

