

# 5210 ¡Diario!

## HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Horas o menos de computadora y televisión al día.\*
- 1** Hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Bebidas azucaradas. Tome agua y leche baja en grasa.

\*Se debe evitar que los niños menores de dos años vean televisión.



[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

**Coast2Coast Rx Card**  
Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program

Core funding provided in part by:



Facilitated by:

