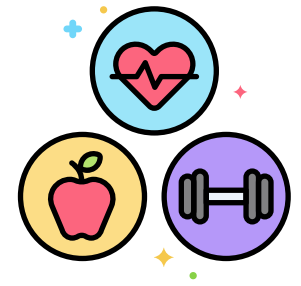


Septiembre

Edición 2026

Here is how you can put 5-2-1-0 into action this month:

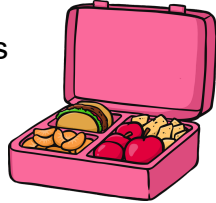


Mes Nacional de Educación sobre la Seguridad Alimentaria

Mantén la comida segura en casa

Comer alimentos seguros ayuda a mantener la salud de tu familia. Los hábitos simples de seguridad alimentaria pueden prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

- **Limpia:** Lávate las manos y las superficies de la cocina con frecuencia
- **Separa:** Mantén la carne cruda alejada de otros alimentos
- **Cocina:** Cocina los alimentos a la temperatura correcta
- **Refrigera:** Guarda las sobras en el refrigerador dentro de las dos horas



¿Preparando almuerzos para la escuela? Usa una lonchera aislante con una bolsa de hielo para mantener los alimentos fríos seguros hasta la hora del almuerzo.

Semana Internacional de Manos Limpias

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de evitar la propagación de gérmenes.[eos]

Lávate las manos:

- Antes de comer o preparar comida
- Después de ir al baño
- Después de toser, estornudar o sonarte la nariz
- Después de jugar afuera o de tocar animales



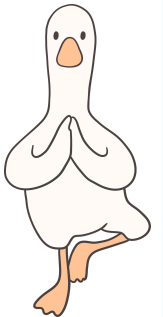
Usa agua y jabón durante al menos 20 segundos. Mantener las manos limpias ayuda a que todos se mantengan saludables en la escuela y en casa.

Mes Nacional del Yoga

El yoga es una forma divertida de mantenerse activo mientras ayudas a tu cuerpo y mente a sentirse mejor.

El yoga mejora el equilibrio y la flexibilidad, fortalece el cuerpo y reduce el estrés.

Prueba estirarte o hacer algunas posturas de yoga simples durante 10-15 minutos cada día. ¡Cada movimiento cuenta para tu hora diaria de actividad física!



Mes Nacional de la Obesidad Infantil

Alrededor de uno de cada cinco niños en Estados Unidos tiene obesidad. Crear hábitos saludables desde temprano puede reducir el riesgo de problemas de salud más adelante, como la diabetes tipo 2, la presión alta y las enfermedades del corazón.

Prueba estos hábitos saludables en familia:

- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras
- Elige agua en lugar de bebidas azucaradas
- Haz al menos 60 minutos de actividad física todos los días
- Limita el tiempo de pantalla recreativa a dos horas o menos
- Asegúrate de que los niños duerman lo suficiente cada noche

Los hábitos saludables son más fáciles cuando toda la familia participa. Da un paseo después de la cena, juega al aire libre juntos, cocina comidas saludables o deja que los niños ayuden a elegir una nueva fruta o verdura para probar. Cada paso cuenta y ayuda a los niños a crear hábitos saludables que pueden durar toda la vida.



Mes Nacional de Frutas y Verduras

¡Agrega más color a tu plato!

Las frutas y verduras le dan a tu cuerpo vitaminas, minerales y fibra para mantenerse saludable.

Formas fáciles de comer más:

- Agrega fruta al desayuno
- Empaca verduras como zanahorias, pepinos o pimientos en las loncheras
- Elige frutas o verduras como meriendas en lugar de papas fritas o dulces
- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras en las comidas

¡Las frutas frescas, congeladas, enlatadas (bajas en sodio) y sin azúcar añadida cuentan para tu objetivo de cinco porciones de frutas y verduras al día!

