

Mi Medidor de Buena Salud

Observando mi progreso, me ayuda a hacer cambios (Voltea la pagina por más información)

¡Muévanse todos!

Aspire a un mínimo de 60 minutos de actividad al día*

Marque **un círculo por cada 30 minutos** que este activo

Mi meta es hacer ejercicio(s) ____ hora(s) al día.

Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Para comenzar esta semana, voy a:

* Para ver el 2008 Pautas físicas de la actividad para los americanos, visita http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad_fisica.html

Coman bien

Aspire a comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día*

Marque **un círculo por cada porción** de frutas o verduras que coma

Mi meta es comer ____ porciones al día.

Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Para comer bien esta semana, voy a:

* El número de porciones recomendado varían por la edad, el género y el nivel de actividad. Visita www.fruitsandveggiesmatter.gov para más información

¡Apaguen la tele!

Límite el tiempo de pantalla a 1 o 2 horas al día

Marque **un círculo por cada 30 minutos** que usted pase enfrente de una pantalla. **Límite** el tiempo de la televisión, la computadora, y los juegos de video.

Mi meta es de pasar menos de ____ hora(s) enfrente de la pantalla al día.

Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Para reducir mi tiempo enfrente de la pantalla, voy a:

Elijan sus bebidas

Escoja agua y leche sin grasa

Marque **un círculo por cada vaso** de agua o leche sin grasa que beba. **Límite** las sodas, bebidas deportivas, jugos y bebidas azucaradas.

Mi meta es de beber ____ vaso(s) de agua y leche sin grasa al día.

Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Para beber saludablemente, escogeré beber:

Consejos para Padres de Familia

¡Muévanse todos!

Aspire a un mínimo de 60 minutos de actividad al día*

Consejos para ayudarle a empezar

Los padres pueden:

- **Establecer un buen ejemplo.** Sea activo e invite a su familia a que le acompañe en sus actividades.
- **Involucrar a los niños** en los quehaceres de la casa.
- **Planear tiempo al aire libre.** Planee actividades cada semana.
- **Salir y mantenerse activos.** Lleve a su familia al parque o una piscina a nadar. Organice caminatas o paseos en bicicleta.
- **Inscribirse a una actividad física.** Las escuelas y los centros comunitarios tienen programas y actividades que son gratis o de bajo costo.
- **Unirse con otros padres.** Crear actividades con otros padres, como manejar juntos a las actividades deportivas de los hijos.

Los niños pueden:

- **Ser líderes.** Organice un club de actividades en tu escuela o barrio que incluyan el saltar a la cuerda, andar en bicicleta, caminar a la escuela o bailar.
- **Divertirse.** Escoja actividades que te gustan.
- **Ser activos todos los días.** Si esta dentro de casa o fuera trata de ser lo mas activo posible. Lleva a tu perro a caminar, anda en bicicleta, ve a la escuela caminando, baila.

Coman bien

Aspire a comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día*

Consejos para ayudarle a comer frutas y verduras

Los padres pueden:

- **Poner atención.** Decida cuales botanas va a darle a su familia.
- **Hacer cambios.** Reemplace los chips con frutas o verduras crudas. Agregue verduras de color verde y naranja a las recetas/ comidas.
- **Ofrecer comidas frescas.** Escoja comidas frescas o congeladas en vez de jugos de fruta procesados.
- **Hacer las comidas divertidas y atractivas.** Corte las frutas y verduras en formas divertidas.

Los niños pueden:

- **Ayudar.** Ayude a preparar las frutas y verduras.
- **Descubrir nuevas aventuras.** Pruebe nuevas frutas o verduras.
- **Tomar buenas decisiones.** Escoja botanas saludables como fruta o verdura con un "dip" o salsa que tenga menos grasa.

Las familias pueden:

- Desayunar todas las mañanas.
- Hacer una lista de compras y comer juntos en la casa.
- Crear un cajón de botanas saludables.
- Alternar sus comidas saludables favoritas.

¡Apaguen la tele!

Límite el tiempo de pantalla a 1 o 2 horas al día

Consejos para limitar el tiempo de pantalla

Los padres pueden:

- **Tomar control.** Haga una lista con su familia de 5 actividades que van a reemplazar el ver televisión.
- **Apagar.** Decida cuanto tiempo su familia va estar enfrente de una pantalla diariamente.
- **Sáquela de la recamara.** Quite la televisión y las computadoras de las recamaras.
- **Poner atención a hora de cenar.** Apague la televisión. Ponga atención y escuche a sus hijos a la hora de la comida.
- **Buscar apoyo.** Pregúntele a otros padres de familia como reducen su tiempo enfrente de la pantalla.

Los niños pueden:

- **Estar sin pantalla.** Saque la pantalla de su recamara.
- **Tomar una decisión.** Escoja una actividad física en vez de ver televisión o de estar en la computadora.
- **Tratar de hacer algo diferente.** Pregunte a sus amigos que actividades hacen en vez de ver la televisión o de estar en la computadora.
- **Hacer más actividades.** Invite a sus amigos y familia a jugar con usted.

Elijan sus bebidas

Escoja agua y leche sin grasa

Consejos para escoger bebidas nutritivas

Los padres pueden:

- **Enseñar.** Enseñe hábitos saludables. Tome de 6 a 8 vasos de agua al día y leche sin grasa con comidas.
- **Tomar control.** Decida cuales bebidas van a estar disponibles en su casa.
- **Ofrecer opciones saludables.** Asegúrese que agua y leche sin grasa estén disponibles en vez de jugo o soda.
- **Diluir.** Agregué agua a jugos altos en azúcar.
- **Planear.** Recuerde que los niños tienen sed más frecuentemente que los adultos- asegúrese que tenga agua fría disponible.
- **Ser conscientes.** Las bebidas azucaradas tienen más calorías que la comida. Infórmese de lo que esta bebiendo. Lea la información nutritiva de las bebidas para que pueda tomar una buena decisión.

Los niños pueden:

- **No beber soda** por un día, semana o mes.
- **Beber bien.** Su cuerpo necesita agua y leche sin grasa. Tome agua primero.
- **Prepararse.** Lleve una botella de agua contigo.
- **Lee la etiqueta.** Escoja leche sin grasa o 100% jugo y reduzca las porciones.