



Vivir Sano y Activo

Nombre _____

Fecha _____

Ideas para vivir una vida activa y saludable

- 5** come 5 porciones de frutas y vegetales todas los dias.
- 2** Límite el tiempo frente a una pantalla a un maximo de doa horas (televisión, video juegos, computadora)
- 1** Procure realizar por lo menos 1 hora de actividad fisica.
- 0** Beba menos bebidas azucaradas. Tratar de tomar mas agua y leche baja en grasa en su lugar.

Mis metas (elegir uno que le gustaría trabajar en primera)

- Comer ____ porciones de frutas y vegetales todos los dias.
- Obtener ____ minutos de actividad física cada día.
- Reducir tiempo en la pantalla ____ minutos por día.
- reducir la cantidad de bebidas azucaradas a ____ por día.

hijo o padre o madre/hijo

Firma Doctor

Su médico le

