

# 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"/> |
| Martes    | <input type="radio"/> |
| Miércoles | <input type="radio"/> |
| Jueves    | <input type="radio"/> |
| Viernes   | <input type="radio"/> |
| Sábado    | <input type="radio"/> |
| Domingo   | <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](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"/> |
| Martes    | <input type="radio"/> |
| Miércoles | <input type="radio"/> |
| Jueves    | <input type="radio"/> |
| Viernes   | <input type="radio"/> |
| Sábado    | <input type="radio"/> |
| Domingo   | <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](http://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"/> |
| Martes    | <input type="radio"/> |
| Miércoles | <input type="radio"/> |
| Jueves    | <input type="radio"/> |
| Viernes   | <input type="radio"/> |
| Sábado    | <input type="radio"/> |
| Domingo   | <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"/> |
| Martes    | <input type="radio"/> |
| Miércoles | <input type="radio"/> |
| Jueves    | <input type="radio"/> |
| Viernes   | <input type="radio"/> |
| Sábado    | <input type="radio"/> |
| Domingo   | <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 recámara.** Quite la televisión y las computadoras de las recámaras.
- **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 recámara.
- **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.