



¡ELIGA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!

HÁBITO SALUDABLE	BENEFICIOS	CONSEJOS
 1 HOUR OR MORE OF PHYSICAL ACTIVITY 1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA	Estar activo 60 minutos o más cada día. Mantenerse activo puede ayudarle a mantener su nivel de energía y alcanzar o mantener un peso saludable.	• Usted no tiene que hacer 60 minutos a la vez. Puede dividirlo en tiempos más cortos durante el día. • Cualquier actividad que le hace respirar más fuerte y que su corazón lata más rápido es una buena actividad. • Planear algún tiempo para la familia, como ir al parque o al zoológico. • Puede estar activo con un amigo.
 2 HOURS MAXIMUM OF SCREEN TIME 2 HORAS MÁXIMO DE PANTALLA	Menos tiempo dedicado a ver televisión, videojuegos o los mensajes de texto, significa mayor tiempo para la actividad física. Mantenga el tiempo frente a pantalla a menos de dos horas al día.	• Comience por cortar 15 minutos al día cada día de la semana para bajar a menos de 2 horas. • Planear actividades divertidas para hacer en familia en vez de estar frente a la pantalla. • Iniciar una noche de juegos familiares o ir a un parque o un campo de juegos cercano. • Haga el tiempo frente a la pantalla una recompensa, no una rutina diaria.
 3 SERVINGS OF LOW OR NONFAT MILK OR YOGURT 3 PORCIONES DE LECHE O YOGUR BAJO O SIN GRASA	Beber leche ayuda a que los huesos y dientes estén fuertes. Sirva leche o yogur bajo en grasa o sin grasa con la comida. Incluya tres porciones cada día.	• Servir leche para beber en cada comida. • Mantener la leche fría. Los niños son más propensos a beberla. • Use yogur de frutas bajo en grasa como salsa para frutas. • Haga sus propios licuados mezclando su fruta favorita congelada con yogur y leche sin grasa. • ¡En un vaso alto, ponga capas de fruta y yogur para hacer su propio parfait con un poco de cereal de grano entero encima!
 4 SERVINGS OF WATER NOT SUGARY DRINKS 4 PORCIONES DE AGUA NO BEBIDAS AZUCARADAS	El agua es mejor para mantener su cuerpo funcionando bien y para cuando tenga sed. Beba por lo menos cuatro vasos de agua al día. Asegúrese de revisar la etiqueta de aguas saborizadas. Muchos están llenos de azúcares agregados.	• Servir agua entre las comidas en vez de bebidas azucaradas. • Llenar botellas de agua reutilizables para llevar en el coche o a donde quiera que vaya. • Beber un vaso después de cepillarse los dientes por la mañana. • Mantenga la jarra de agua en el refrigerador. • Poner en la jarra rodajas de naranja, limón o lima para darle sabor.
 5 SERVINGS OR MORE OF FRUITS & VEGETABLES 5 PORCIONES O MÁS DE FRUTAS Y VEGETALES	¡Frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas están llenos de vitaminas, minerales, agua y fibra que ayudan a mantener el cuerpo sano! Asegúrese de incluir cinco o más porciones cada día.	• Mantenga las frutas y vegetales a la vista en el refrigerador o sobre el mostrador. • Planear sus comidas para incluir frutas y vegetales. Llenar la mitad de su plato. • Lavar y cortar las frutas y vegetales antes de tiempo para un aperitivo rápido. • Mantener a la mano fruta en lata, congelada y seca.

PREGUNTAS DE FIT-TASTIC: ¡ÉCHALE UN VISTAZO!

1. Actividad física: En un día típico, ¿cuántos minutos usted (o su hijo) pasa en el juego activo/ejercicio (respiración difícil o sudoración)?

- ☐ Menos de 15 min ☐ 15 min ☐ 30 min ☐ 45 min ☐ 60 min (1 hora) ☐ 90 min (1½ horas) o más
☐ Nada ☐ No procede

2. Tiempo frente a la Pantalla: En un día típico, ¿cuántas horas está usted (o su hijo) en frente de una pantalla (la televisión, computadora, video juego, celular)?

- ☐ 1 hora o menos ☐ 1½ horas ☐ 2 horas ☐ 2½ horas ☐ 3 horas ☐ 3½ horas
☐ 4 horas ☐ 4½ horas ☐ 5 ó horas o más ☐ Nada ☐ No procede

3. Leche y yogur: En un día típico, ¿cuántas veces usted (o su hijo) bebe leche (marque una)?

- ☐ Una vez por día o menos (1 taza o menos) ☐ Dos veces por día (2 tazas) ☐ Tres veces por día (3 tazas)
☐ Muchas veces por día (4 tazas o más) ☐ Nada ☐ No procede

A. ¿Qué tipo de leche bebe su hijo? (marque todas las que apliquen)

- ☐ Sin grasa ☐ Baja en grasa (1%) ☐ Poca grasa (2%) ☐ Entera
☐ Leche de cabra ☐ Leche de arroz o almendras ☐ Leche de soja
☐ Otro tipo de leche _____

4. Agua y bebidas: En un día típico, ¿cuántas veces usted (o su hijo) bebe solo agua? (marque una)

- ☐ Una vez al día o menos (1 vaso o menos) ☐ Dos veces al día (2 vasos) ☐ Tres veces al día (3 vasos)
☐ Muchas veces al día (4 vasos o más) ☐ Nada ☐ No procede

A. ¿Qué otras bebidas usted (o su hijo) bebe en un día típico? marque todas las que aplican:

- ☐ Jugo (100%)
☐ Sodas, bebidas con sabor a fruta, bebidas deportivas (como Kool-aid™, Capri Sun™, Sunny Delight™, Gatorade™, PowerAde™, té endulzado)
☐ Sodas de dieta, café o té sin azúcar
☐ Otras _____

B. En un día típico, ¿cuántas veces usted (o su hijo) beben sodas, bebidas con sabor a fruta, o bebidas deportivas? (marque una)

- ☐ Una vez al día o menos (1 vaso o menos) ☐ Dos veces al día (2 vasos) ☐ Tres veces al día (3 vasos)
☐ Muchas veces al día (4 vasos o más) ☐ Nada ☐ No procede

5. Frutas y Vegetales: En un día típico, ¿cuántas veces usted (o su hijo) generalmente come frutas y vegetales?

- ☐ 1 o menos ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 o más ☐ Nada ☐ No procede

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!
Obtenga más información en www.12345Fit-Tastic.org

Síguenos en



MI META ES: _____
