








# ¡ELIGA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!

HÁBITO SALUDABLE	BENEFICIOS	CONSEJOS
 <p><b>1 HOUR OR MORE OF PHYSICAL ACTIVITY</b></p> <p><b>1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usted no tiene que hacer 60 minutos a la vez. Puede dividirlo en tiempos más cortos durante el día.</li> <li>• Cualquier actividad que le hace respirar más fuerte y que su corazón lata más rápido es una buena actividad.</li> <li>• Planear algún tiempo para la familia, como ir al parque o al zoológico.</li> <li>• Puede estar activo con un amigo.</li> </ul>
 <p><b>2 HOURS MAXIMUM OF SCREEN TIME</b></p> <p><b>2 HORAS MÁXIMO DE PANTALLA</b></p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience por cortar 15 minutos al día cada día de la semana para bajar a menos de 2 horas.</li> <li>• Planear actividades divertidas para hacer en familia en vez de estar frente a la pantalla.</li> <li>• Iniciar una noche de juegos familiares o ir a un parque o un campo de juegos cercano.</li> <li>• Haga el tiempo frente a la pantalla una recompensa, no una rutina diaria.</li> </ul>
 <p><b>3 SERVINGS OF LOW OR NONFAT MILK OR YOGURT</b></p> <p><b>3 PORCIONES DE LECHE O YOGUR BAJO O SIN GRASA</b></p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servir leche para beber en cada comida.</li> <li>• Mantener la leche fría. Los niños son más propensos a beberla.</li> <li>• Use yogur de frutas bajo en grasa como salsa para frutas.</li> <li>• Haga sus propios licuados mezclando su fruta favorita congelada con yogur y leche sin grasa.</li> <li>• ¡En un vaso alto, ponga capas de fruta y yogur para hacer su propio parfait con un poco de cereal de grano entero encima!</li> </ul>
 <p><b>4 SERVINGS OF WATER OF LOW OR NONFAT NOT SUGARY DRINKS</b></p> <p><b>4 PORCIONES DE AGUA NO BEBIDAS AZUCARADAS</b></p>	<p>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.</p> <p>Asegúrese de revisar la etiqueta de aguas saborizadas. Muchos están llenos de azúcares agregados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servir agua entre las comidas en vez de bebidas azucaradas.</li> <li>• Llenar botellas de agua reutilizables para llevar en el coche o a donde quiera que vaya.</li> <li>• Beber un vaso después de cepillarse los dientes por la mañana.</li> <li>• Mantenga la jarra de agua en el refrigerador.</li> <li>• Poner en la jarra rodajas de naranja, limón o lima para darle sabor.</li> </ul>
 <p><b>5 SERVINGS OR MORE OF FRUITS &amp; VEGETABLES</b></p> <p><b>5 PORCIONES O MÁS DE FRUTAS Y VEGETALES</b></p>	<p>¡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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga las frutas y vegetales a la vista en el refrigerador o sobre el mostrador.</li> <li>• Planear sus comidas para incluir frutas y vegetales. Llenar la mitad de su plato.</li> <li>• Lavar y cortar las frutas y vegetales antes de tiempo para un aperitivo rápido.</li> <li>• Mantener a la mano fruta en lata, congelada y seca.</li> </ul>

# 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](http://www.12345Fit-Tastic.org)

Síguenos en



MI META ES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_