



An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.



Evaluación

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Estatura: _____

Peso: _____

BMI: _____

% de BMI: _____

Nivel de riesgo: _____

Fecha de la evaluación: _____

Adopta un estilo de vida saludable incorporando estos consejos a tu rutina diaria.

Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.



Por ejemplo:

Frutas

- Manzanas, plátanos (guineos), naranjas
- Moras
- Peras, ciruelas, melón
- Fruta enlatada (envasadas en agua o 100% de jugo)

Vegetales

- Espárragos, brócoli
- Frijoles, lentejas, guisantes
- Zanahorias, apio
- Espinaca, berzas
- Tomates, pimientos
- Vegetales enlatados

Limite el tiempo frente a una pantalla a un máximo de dos horas.

2



El tiempo frente a una pantalla incluye:

- Mirar la televisión, videos o DVD
- Jugar o usar una computadora
- Jugar video juegos regulares y portátiles
- Ir al cine



Procure realizar por lo menos 1 hora de actividad física.

Asegúrese que haya un adulto presente.

- Caminar con su hijo 10 minutos cada día.
- Juegue a la pelota
- Salten, brinquen o bailen al ritmo de la música

Toda comida debe ser balanceada.

Tamaño de las porciones:

- Debe darle a su niño una cucharada de alimento por cada año de vida
- Las porciones de los niños menores de 4 años deberán ser de 1/4 a 1/3 del tamaño de la porción de un adulto
- No le dé a un niño menor de cuatro años alimentos redondos y firmes, al menos que usted los pique, para evitar los riesgos de ahogo

Tamaño de 1 huevo = 1 porción de frutas y vegetales



1 cucharada = 1 porción de cada uno



- Carne baja en grasa
- Granos, arroz, pan

Conozca el tamaño de sus porciones.

Limite las bebidas azucaradas a cero.

Ejemplos de bebidas azucaradas que se deben evitar:

- Refrescos con gas
- Jugos
- Leche con chocolate
- Bebidas deportivas

En su lugar, puedes beber:

- Agua con limón, lima o naranja para añadir sabor
- Leche con 1% de grasa o leche descremada
- Bebidas sin azúcar añadida
- Pregúntele a su médico sobre otras opciones de bebidas saludables



Revisado por expertos:

American Academy of Pediatrics
American Diabetes Association

Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.



- Sirva granos enteros, frutas y vegetales en cada comida.
- Si lleva a su hijo a un centro de cuidado infantil u otro prestador de cuidados (por ejemplo, "a la casa de la abuela") o al pre-escolar, conozca el horario de las comidas y los alimentos que se sirven.
- Evite emplear los alimentos como recompensa o castigo.
- Dé un buen ejemplo a sus hijos al elegir bocadillos saludables.
- Ponga la comida en platos pequeños, como los platos de ensalada, en lugar de usar platos grandes.
- Ofrézcale a su niño porciones pequeñas de cada alimento, y permítale que pida más.
- Sepa qué tipo de alimentos compra leyendo las etiquetas.
- Evite comer en restaurantes de comida rápida.

Limite el tiempo frente a una pantalla a un máximo de dos horas.



- Evite poner un televisor en la habitación de los niños.
- Limite el tiempo durante el cual sus hijos ven televisión.
- Limite el tiempo que su hijo permanece sentado frente a la computadora, jugando video juegos y viendo películas.
- Pase "tiempo en familia" después de cenar y compartan juegos, cuenten historias o hagan otras cosas divertidas.
- Evite consumir alimentos frente a la televisión.

Procure realizar por lo menos 1 hora de actividad física.



- Camine 10 minutos con sus hijos cada día para asegurarse que su familia esté haciendo suficiente ejercicio (anime a su hijo para que camine en lugar de ir sentado en el carrito de bebé).
- Planee tiempo para ir al parque.
- Visite su centro comunitario local y participe en las actividades para la familia.
- Juegue a la mancha.
- Encienda el radio y haga que su niño baile, salte, dé giros y vueltas, o corra o salte con su hijo al ritmo de la música.
- Pídale a su hijo que imite el movimiento de una rana, conejo, gato, perro, elefante o pato.
- Jueguen a la pelota.
- Salgan a volar una cometa.
- Otras actividades: _____

Limite las bebidas azucaradas a cero.



- Limite las bebidas azucaradas, y ofrezca agua en su lugar.
- Después de los 2 años, cambie la leche entera por leche baja en grasa o sin grasa – 2 a 3 tazas (de 16 a 24 onzas) por día.
- Lea las etiquetas de los refrescos, jugos y bebidas a base de frutas, para evitar aquellos que tengan mucha azúcar.