



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: \_\_\_\_\_

Adopto 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, uvas
- 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

### Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.

Este tiempo frente a una pantalla incluye:

- Mirar la televisión, videos o DVDs
- Jugar o usar una computadora
- Jugar video juegos regulares y portátiles
- Ir al cine
- Usar programas de mensajes instantáneos o de conversación en línea



### Procura llevar a cabo actividad física por lo menos 1 hora al día.

Asegúrate de que haya un adulto presente.

- Camina para ir o volver de la escuela
- Salta la cuerda
- Pasea en bicicleta
- Juega a la pelota
- Salta, brinca o baila al ritmo de la música

Toda comida debe ser balanceada.

½ plato = Vegetales, ensaladas y fruta

1 taza de vegetales crudos  
½ taza de vegetales cocidos  
1 taza de fruta = 1 manzana, naranja ó pera mediana



1/4 de un plato = Granos, arroz o pán

Un puño cerrado = 1 ración de cereal



1/4 de un plato = Carne, pollo o pescádo

Un mazo de naipes (baraja de cartas) = una porción de carne, pollo o pescádo



Sepa el tamaño de sus porciones.

### Limita 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
- Pregúntale a tu médico acerca de otras opciones de bebidas saludables



## Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.



- Lea las etiquetas de los alimentos, incluyendo las de los refrescos, jugos y productos a base de fruta que tienen mucha azúcar.
- Involucre a sus niños en las compras y planificación de las comidas. Es posible que los niños estén más motivados a consumir comidas saludables si contribuyen en su preparación.
- Anime a su niño a probar alimentos nuevos y saludables. Intente una receta nueva o alimento saludable cada semana.
- Evite emplear los alimentos como recompensa o castigo.
- Recuerde el tamaño de las porciones: 3 onzas de carne tienen el tamaño de un mazo de naipes (baraja de cartas), un bagel de 4 onzas es del tamaño de un disco de hockey, una taza de pasta es del tamaño de una pelota de tenis y 1 onza de queso es el tamaño de cuatro dados.
- Ponga la comida en platos pequeños, como los platos de ensalada, en vez de usar platos grandes.
- Prepare las comidas en casa y trate de sentarse en la mesa a comer con toda la familia diariamente.
- Evite comer en restaurantes de comida rápida.

## Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.



- Anime a su niño a estar activo antes de dejar que vea la televisión, juegue video juegos o use la computadora.
- Limite el tiempo que su hijo permanece sentado frente a la computadora, jugando juegos de video y viendo películas.
- Limite la cantidad de tiempo que su hijo puede ver la televisión (por ejemplo, si su hijo tiene permitidas cinco horas frente a la pantalla al día, límite este tiempo a cuatro horas inicialmente y disminúyalo gradualmente hasta llegar a dos horas o menos por día).
- Evite poner un televisor en la habitación de los niños.
- Pase "tiempo en familia" después de cenar y compartan juegos, cuenten historias o hagan otras cosas divertidas.
- Evite consumir alimentos frente a la televisión.

## Procura llevar a cabo actividad física por lo menos 1 hora al día.



- Camine 10 minutos con sus hijos cada día para asegurarse que la familia esté haciendo suficiente ejercicio.
- Haga una competencia en familia para ver quién es el más activo todos los días.
- Invite a su hijo a jugar baloncesto o fútbol afuera con otros niños, u otro juego favorito al aire libre.
- Haga "jumping jacks" u otras actividades rápidas mientras mira los comerciales con su hijo.
- Salga a volar una cometa con sus hijos.
- Haga que sus hijos disfruten de juegos activos, como saltar la cuerda o girar el aro hula-hula al ritmo de la música.
- Lleve a sus hijos a pasear en bicicleta por el vecindario.
- Lave el coche con sus hijos.
- Cuando vaya al centro comercial, haga que sus niños caminen con usted.
- Juegue dentro de la casa con su niño, bailando alrededor de la sala, mientras escuchan música divertida.
- Juegue a la mancha con sus hijos.
- Haga que sus hijos corran bicicleta para ir a la escuela.
- Otras actividades: \_\_\_\_\_

## Limita las bebidas azucaradas a cero.



- Beba agua o leche baja en grasa/descremada en lugar de bebidas endulzadas como jugos, té dulce, bebidas deportivas o gaseosas.
- Lea las etiquetas de los refrescos, jugos y bebidas a base de frutas, para evitar aquellos que tengan mucha azúcar.
- Dígales a todos los miembros de su familia que eviten las bebidas azucaradas.