Formulario Para Establecer Metas Saludables

Elija de 1 a 2 metas para ayudar a tener una vida sana

1. Comer Bocadillos Saludables

- ❑ Servir palitos de frutas o vegetales como bocadillos
- ❑ Llevar bocadillos saludables cuando se está andando sin parar (Ej.: botella de agua, frutas, nueces y cereales de trigo entero)
- ❑ Servir palomitas de maíz de poca grasa o galletas de trigo entero en lugar de papitas/Cheetos®

2. Beber Más Agua

- ❑ Disminuir el número de sodas que los niños beben durante la semana
- ❑ Beber agua durante todo el día
- ❑ Limitar las bebidas de frutas (Ej.: CapriSun®) y bebidas deportivas (Ej.: Gatorade®)
- ❑ Ofrecer no más de 4-6 onzas por día de jugos 100% puros

3. Elegir Diariamente Leche y Productos Lácteos Descremados o de Baja Grasa

- ❑ Cambiar de leche entera a ❑ leche de 2% de grasa reducida o ❑ 1% de baja grasa ❑ descremada
- ❑ Comprar quesos de baja grasa (menos de 3 g de grasa/porción) o parcialmente descremados como la mozzarella
- ❑ Ofrecer para el desayuno o la merienda de la tarde leche o yogur de baja grasa

4. Comer Por Lo Menos 2 Tazas de Frutas y Vegetales Cada Día

- ❑ Hacer que su hijo/a elija un vegetal y una fruta nueva cuando va a la tienda
- ❑ Asegurarse que los vegetales ocupen cerca de medio plato al almuerzo y la cena
- ❑ Agregue frutas o frutas secas al cereal y las ensaladas

5. Muévase Más y Siéntese Menos

- ❑ Mire menos TV/DVD y juegue menos juegos de video/computadora
- ❑ Camine y envuelva a su familia en actividades
- ❑ Juegue activamente ____ minutos ____ días por semana (volteretas, rayuela, "la mancha", pelota, bailar, etc.)

En una escala del 1-5, ¿Qué tan seguro está de que cumple estas metas actualmente? (Por favor marque uno número) No muy seguro 1 2 3 4 5 Muy seguro

Cada vez que alcance una meta celebre con una actividad que no incluya alimentos. Buenas ideas son: un regalo deportivo, invitar a algunos de los amigos de su hijo/a a dormir a casa o disfrutar una noche de juegos en familia.

Otras Metas:

- ❑ **Sirva 3 comidas y 2 bocadillos diariamente** ❑ **Comer comidas a la misma hora todos los días**
- ❑ **Haga que su familia se reúna en la mesa para comer juntos más seguido**
- ❑ **Explique:** _____

Client's name: _____ Date_____

BMI Classification_____Visit #_____

Signed: _____

Clinician/Nutritionist Parent/Guardian

AGARRA 5

Para un Peso Saludable

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Houston Department of Health and Human Services

Harris County Hospital District

(May 2009)