Healthy Lifestyle Prescription
Receta Para Un Estilo de Vida Saludable

CATCH 5 For a Healthy Weight

Harris County Hospital District — Houston Department of Health and Human Services

Patient/Client name:
Nombre del Paciente/Cliente: _____

Healthy Eating Goals: *Metas de Alimentación Saludable:*

☐ Drink _____ cups of water or more each day (Goal: 4 cups or more per day) ___ times per week
Beba _____ tazas de agua por día o más (Meta: 4 tazas o más por día) ___ veces por semana

☐ Limit sweet drinks to only ____ times each week (Goal: 1 or less time per week) ___ times per week
Limite bebidas azucaradas a ____ veces por semana (Meta: 1 o menos veces por semana) ___ veces por semana

☐ Drink less fruit juices: _____ ounces per day (Goal: 4 - 6 oz. per day)
Beber menos jugos de frutas: _____ onzas por día (Meta: 4-6 oz. por día)

☐ Drink ___ 2% reduced fat ___ 1% low fat ___ Skim Milk (Goal: use low fat or skim milk) ___ times per week
Beber leche baja grasa ___ 2% ___ 1% ___ degrasada
(Meta: usar leche descremada o de baja grasa) ___ veces por semana

☐ Eat fruit: ____ servings each day (Goal: 1 cup or more per day) ___ times per week
Comer más frutas: ____ porciones por día (Meta: 1 taza o más por día) ___ veces por semana

☐ Eat colorful vegetables: ____ servings each day (Goal: 1-1/2 cups or more per day) ___ times per week
Comer más vegetales coloridos: ____ porciones por día (Meta: 1½ tazas o más por día) ___ veces por semana

☐ Choose healthy snacks ___ times per week
Elegir bocadillos más saludables ___ veces por semana

- ☐ Animal crackers, instead of cream sandwich cookies
  Galletitas de animales, en lugar de galletitas rellenas con crema
- ☐ Low fat popcorn or whole grain crackers, instead of chips and cheese puffs
  Palomitas de maíz de baja grasa o galletas de trigo entero, en lugar de papitas y chitos
- ☐ Fresh or dried fruit, instead of fruit rollups or fruit flavored snacks
  Fruta fresca o seca, en lugar de rollitos de fruta o bocadillos con sabor a frutas
- ☐ Reduced fat or partial skim milk cheeses such as Mozzarella, instead of Montery Jack or other high fat choice
  Quesos de baja grasa o parcialmente desgrasados como la mozzarella, en lugar de queso Monterey Jack u otros de más grasa

Physical Activity Goals: *Metas de Actividad Física:*

Activity/Actividad 1: _____	_____ minutes per day / minutos por día	3 4 5 6 7 times/week veces/semana
Activity/Actividad 2: _____	_____ minutes per day / minutos por día	3 4 5 6 7 times/week veces/semana
Activity/Actividad 3: _____	_____ minutes per day / minutos por día	3 4 5 6 7 times/week veces/semana
	Goal: 60 minutes or more of play time daily Meta: 60 minutos o más jugando diariamente	

☐ Limit time watching TV, and playing computer or video games _____ hours or less per day
Goal: Limit to 2 or less hours of screen time per day
☐ Reducir el tiempo mirando TV, y jugando con la computadora o juegos de video _____ horas o menos por día
Meta: Limitar a 2 horas o menos por día

☐ **Other:** ***Otra:*** _____

☐ Referral:
Derivada a:_____

My family agrees to make healthy eating and activity behavior changes:
Mi familia está de acuerdo en modificar nuestra actividad y nuestros hábitos de alimentación:

Start Date/Comienzo: _____ Follow-up Date/Seguimiento: _____

Healthcard Provider: Parent:
Profesional de la Salud: _____ *Padres:* _____

White Copy = Patient, Yellow Copy = Medical Record (May 2009)

Other Healthy Goals!

Children are more likely to eat healthy and be more active if they watch you do the same.
Show your children a healthy way to live!

Make meals fun:

- Eat at least one meal together most days of the week
- Make meal times a family time – a time to talk and laugh together (turn off the TV)
- Do NOT use food to reward or punish

What Parents Can Do	***What the Child Can Do***
• Plan healthy meals and snacks • Fix meals and serve them • Help your child learn healthy eating habits	• Choose to eat • Choose what to eat • Choose how much to eat

Try these Healthy Eating Habits!	**Be more active every day!**
• Eat 3 meals and 2 or 3 snacks each day • Eat a healthy breakfast every day • Eat vegetables at every lunch and dinner • Give children servings that are right for their age • Keep cut vegetables and fruits ready to eat in the refrigerator • Bake, broil, steam or stir-fry instead of frying • Eat more homemade meals • Drink water instead of fruit drinks, juice or soda	• Have family fun together each day – up to 60 minutes of play time • Go with your children to the park or walk at the mall • Play with balls, kites, or jump ropes • Dance to music you like • Park farther from the store entrance, so you can all walk • Ask your child to help do house or yard work

¡Otros hábitos sanos!

Los niños tienden a comer más sano y a ser más activos si lo ven a usted hacer lo mismo.
¡Muestre a sus hijos una vida sana!

Haga que las comidas sean divertidas:

- Comer por los menos una comida todos juntos la mayoría de los días de la semana
- Haga que las comidas sean una hora con familia, tomen tiempo para hablar y reír juntos (apaguen la TV)
- NO use los alimentos para recompensar o castigar

Los Padres Pueden	***Los Niños Pueden***
• Planificar comidas y bocadillos saludables • Preparar las comidas y servirlas • Ayudar a su hijo/a a aprender hábitos sanos de alimentación	• Decidirse a comer • Elegir qué comer • Decidir cuánto comer

¡Trate estos hábitos de alimentación sanos!	**¡Esté más activo cada día!**
• Coma 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos por día • Coma un desayuno sano todos los días • Coma vegetales en cada almuerzo y cena • Déle a sus niños porciones de acuerdo a su edad • Mantenga en la refrigeradora vegetales y frutas cortados listos para comer • Hornee, cocine a la parrilla o a vapor en lugar de freír • Coma más comidas caseras • Beba más agua en lugar de bebidas frutales, jugos o soda	• Haga que la familia se divierta junta cada día, hasta 60 minutos de juego • Vaya con sus hijos al parque o a caminar por el mall • Juegue con pelotas, barriletes o salte a la soga • Baile con la música que más le guste • Estacione su auto más lejos de la entrada del mall, así pueden todos caminar más • Haga que su niño la ayude con las areas de la casa o del jardín