**Cambios que Estoy Haciendo para Mantenerme**



**Saludable**

Escribe tus metas junto a los números de abajo.

Pon una estrella en cada día que logres la meta.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Metas** | **Lun** | **Mar** | **Mie** | **Jue** | **Vie** | **Sab** | **Dom** |
| **1.** | | | | | | | |
| *Semana 1* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 2* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 3* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 4* |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | | | | | | | |
| *Semana 1* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 2* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 3* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 4* |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | | | | | | | |
| *Semana 1* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 2* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 3* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Semana 4* |  |  |  |  |  |  |  |

**Recompense: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



\_\_\_ Comer 5-9 porciones de frutas o verduras cada día (una porción = ½ taza)

\_\_\_ Limitar la cantidad de jugo, refrescos y bebidas endulzadas—mejor tome agua entre las comidas

\_\_\_ Cambiar el tipo de leche grasa al 1% o 2%

\_\_\_Desayunar todos los días

\_\_\_Comer en casa! Reduzca la comida rápida, de restaurante o de cafetería a \_\_ veces por semana

\_\_\_ Comer menos en cada comida (use platos y vasos más pequeños)

\_\_\_ Dar alimentos bajos en grasa en cada comida y cocinar con menos grasa

\_\_\_ Comer juntos en familia por lo menos 5 veces a la semana (Con la televisión apagada)

\_\_\_ Limitar el uso de la televisión, computadora, o juegos de video a no más de 1-2 horas al día.

\_\_\_ Jugar o hacer ejercicio 60 minutos cada día (caminar, jugar, montar bicicleta, correr, etc.)