

# Rx Para una Vida Saludable y Activa

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## Ideas para una Vida Saludable y Activa

- 5** Come por lo menos 5 frutas y vegetales al día.
- 2** Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla (por ejemplo, televisión, video juegos, computadora) a 2 horas o menos al día.
- 1** Haz 1 hora o más de actividad física al día.
- 0** Reduce la cantidad de bebidas azucaradas que tomas. Reemplázalas por agua y leche baja en grasa.

## Mis metas (escoge una meta en la cual trabajarás primero)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Come _____ frutas y vegetales al día.                  | <input type="checkbox"/> Haz _____ minutos de actividad física al día.          |
| <input type="checkbox"/> Reduce el tiempo frente a una pantalla a _____ al día. | <input type="checkbox"/> Reduce el número de bebidas azucaradas a _____ al día. |

\_\_\_\_\_  
Firma del paciente o del padre/custodio

\_\_\_\_\_  
Firma del doctor

De parte de tu médico

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

