

Rx to



... algunas recomendaciones para niños, adolescentes y familias

Para alcanzar y mantener un peso saludable, desarrollen juntos mejores hábitos. Los 8 hábitos que recomendamos a continuación son el mejor punto de partida. Los estudios científicos demuestran que estos hábitos tienen el mayor impacto en tu peso, tu salud y tu aspecto.

ALIMENTOS

Esta recomendación es para (nombre): _____

Edad: _____

Fecha: _____

- 1 Desayuna siempre, y de manera saludable.**
 - _____ días por semana (procura hacerlo todos los días)
 - Elecciones saludables: _____
- 2 Come más frutas y verduras.**
 - _____ frutas todos los días (procura comer de 1 a 2 tazas)
 - _____ verduras todos los días (procura comer de 1½ a 3 tazas)
- 3 Limita o elimina las bebidas endulzadas.**
 - Menos de 12 onzas (350 ml) de refrescos, bebidas deportivas, limonada, ponche y otras bebidas endulzadas por semana. En cambio, bebe:
 - _____ tazas de leche todos los días (procura beber de 2 a 3 tazas)
 - _____ vasos de agua todos los días
 - Otros: _____
 - Menos de 6 onzas (180 ml) de jugo por día

Otras recomendaciones/
objetivos:

ACTIVIDAD

- 4 Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla (TV, video juegos, Internet)**
 - Menos de _____ horas por día (procura ver menos de una o dos horas por día)
 - Nada de televisión, computadora ni video juegos en tu dormitorio
- 5 Aumenta tu actividad física (procura hacer 60 minutos de ejercicio por día)**
 - Actividad diaria (ir caminando a la escuela, jugar, realizar actividades en familia, tareas del hogar): _____
 - Ejercicio aeróbico: _____ minutos _____ veces por semana
 - Caminar: _____
 - Deportes o ejercicio en grupo: _____
 - Otros tipos: _____
 - Entrenamiento con pesas (procura hacerlo de 2 a 3 veces por semana): _____
 - Estiramientos (procura hacerlo todos los días): _____

Referencias:

Dietista registrado (RD)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Otro:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Para: _____

APOYO

- 6 Coman juntos, en familia.**
 - _____ veces por semana (procuren hacerlo todos los días)
- 7 Mantén una actitud positiva con respecto a la comida.**
 - Mantén una actitud positiva con respecto a la comida.
 - No utilices la comida como recompensa; tampoco la limites en forma de castigo.
- 8 No critiques a nadie por su peso.**
 - No juzgues a nadie por la forma o el tamaño de su cuerpo.
 - Otros: _____

Control en _____ semanas/meses:

Con: _____

Fecha: _____

Firmado por:

Proveedor de atención médica

Paciente/familiar