



REPORTE DE SALUD

**TABLA DIARIA PARA
LOGRAR SU SALUD ÓPTIMA.**



NOMBRE: _____

SEMANA: _____

¡COMA MÁS SALUDABLE!	DOM	LUN	MART	MIÉRC	JUEV	VIER	SÁB
DESAYUNO ¡TODOS LOS DÍAS!	★	★	★	★	★	★	★
FRUTAS ¡COMER MÁS!	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
VERDURAS ¡COMER MÁS!	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
BEBIDAS DULCES OBJETIVO: NINGUNO	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más	★ 1 2 3 ○ ¡Ninguno! Más
AGUA (8 VASOS/DIA) ¡SALUD!	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

DOM	LUN	MART	MIÉRC	JUEV	VIER	SÁB	MUÉVASE MÁS
○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	MINUTOS DE ACTIVIDAD: JUGAR AFUERA, QUEHACERES, ACTIVIDADES FAMILIARES, CAMINAR A LA ESCUELA, HACER DEPORTES, ETC... ¡SEA MÁS ACTIVO! LIMITE EL TIEMPO FRENTE A PANTALLAS, TELEVISIÓN, VIDEOJUEGOS E INTERNET. ¡POCO TIEMPO!
○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	○ # Minutos	

SIÉNTASE BIEN	DOM	LUN	MART	MIÉRC	JUEV	VIER	SÁB
HORAS QUE DORMÍ ANOCHÉ ZZZZZZ	○	○	○	○	○	○	○
CENÉ CON MI FAMILIA ESTA SEMANA EN ESTOS DÍAS:	★	★	★	★	★	★	★
ME INVOLUCRÉ ESTA SEMANA— COMO VOLUNTARIO O PARTICIPE EN GRUPOS O CLUBES	★	★	★	★	★	★	★
PRACTIQUÉ MIS HABILIDADES DE MANEJO Y/O CONTROL DEL ESTRÉS:	Meditar Yoga Orar Respirar	Meditar Yoga Orar Respirar	Meditar Yoga Orar Respirar	Meditar Yoga Orar Respirar	Meditar Yoga Orar Respirar	Meditar Yoga Orar Respirar	Meditar Yoga Orar Respirar

Cosas que hice bien esta semana:	Trabajaré sobre:	¡CELEBRE! ¡NUEVAS METAS!
-------------------------------------	------------------	---

El contenido que se presenta aquí es sólo para su información. No es un sustituto a recomendaciones médicas profesionales y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa o actividad nueva.

¡Únase al movimiento para comer más saludable, ser más sano, moverse más y sentirse bien!

Mejorar su salud comienza con pasos pequeños, enfocándose en una decisión a la vez. Los estudios demuestran que el seguimiento de estos pequeños cambios, y la utilización de estas ideas sencillas para comer más saludable, moverse más y sentirse bien puede tener un gran impacto en su salud. ¡El poder es suyo! ¡Ser sano está a su alcance!

¡SEA SU PROPIO HÉROE DE SALUD!

¡COMA MÁS SALUDABLE!

10 formas de comer más saludable para mejorar su salud:

1. Coma por lo menos 3 tazas de **Verduras** por día.
2. Coma alrededor de 2 **Frutas** por día.
3. **Desayune** cada día. También puede ingerir botanas saludables entre comidas.
4. **Evite las bebidas azucaradas** como el refresco o el Gatorade (tome agua en su lugar.)
5. **Cene en la mesa** (con la familia si es posible) en lugar de en frente de la pantalla.
6. Coma un **postre menos** a la semana. Trate de limitarse a menos de 6 cucharaditas (24 g) de azúcar al día.
7. Utilice un **plato más pequeño** para alentar una porción más apropiada.
8. **Cocine en casa** y pruebe una nueva receta saludable.
9. **Deje de comer al sentirse satisfecho**. ¡Coma lento y de forma conciente para que sepa cuándo!
10. **Opte por pan integral** (al menos la mitad del tiempo.)

1. **Establezca una meta** para aumentar su actividad física. Haga un plan específico y definido. ¡Empiece cuando esté listo!
2. **¡Camine!** Caminar es una gran y accesible forma de actividad física. Explore sus parques nacionales, tierras forestales cercanas o los senderos del Condado de Teton.
3. **Encuentre maneras de integrar la actividad en la vida diaria:** Estacione el carro más lejos de la entrada de la tienda para caminar unos pasos más. Camine a la escuela o al trabajo. Los quehaceres y la jardinería también cuentan como actividad.
4. **Procure apartar una hora de actividad cada día** para niños y adultos, con 30 minutos de algún tipo de actividad y movimiento aeróbico al día para adultos. Si le gusta medir cuántos pasos toma al día, trate de llegar a los 10.000 pasos diarios. La actividad no tiene que suceder toda a la vez, sino puede dividirse durante el día.
5. **Limite pantallas y dispositivos a dos horas por día**, especialmente para niños. (Los niños menores de 2 años no deberían estar usándolos.)
6. **Levántese y muévase por lo menos una vez por hora** si pasa largos períodos sentado. Levántese y camine mientras habla por teléfono y durante los anuncios de la televisión.
7. **Realice entrenamiento de fuerza dos veces por semana:** fácil de hacer en casa — use latas de sopa o bandas de resistencia. Pruebe clases en Parques y Recreaciones (Teton County Parks and Recreation) o en uno de los gimnasios locales.
8. **Inscríbese a clases de Aptitud Física** (Yoga, Tai Chi, Zumba, Crossfit y más) o regístrese para una carrera de 5K como motivación para moverse.
9. **Cree y mantenga el equilibrio** para prevenir caídas. Tanto el Yoga como el Tai Chi son buenos para lograr esto.
10. **Muévase más durante el día para dormir mejor durante la noche**, reduzca el estrés, aumente la energía, la agudeza mental y el enfoque.

¡MUÉVASE MÁS!

10 maneras en las que puede mejorar su salud:

¡SIÉNTASE BIEN!

¡10 ideas para ser feliz y sentirse bien!

1. **Sea voluntario en la comunidad**
2. **Haga un diario de gratitud**— trate de anotar diez cosas por las cuales está agradecido cada día durante un mes.
3. **Duerma lo suficiente:** Por lo menos de siete a ocho horas por noche.
4. **Sea sociable y ría, haga cosas que le alegran** (La risa es la mejor medicina).
5. **Practique estrategias de control del estrés**— meditar/orar/respirar.
6. **Realícese un examen físico** o chequeo médico al año.
7. **Salga** a disfrutar del aire fresco y el sol cada día.
8. **Encuentre una recompensa no alimenticia** como premio por haber logrado sus metas.
9. **Dígale a sus seres queridos que los ama** (El amor a las mascotas también es válido).
10. **Aprenda a reconocer cuando está estresado:** aprenda y practique estrategias para controlar el estrés.