



# 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						
AGUA (8 VASOS/DIA) ¡SALUD!	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○						

DOM	LUN	MART	MIÉRC	JUEV	VIER	SÁB	MUÉVASE MÁS
○ # Minutos	<b>MINUTOS DE ACTIVIDAD:</b> JUGAR AFUERA, QUEHACERES, ACTIVIDADES FAMILIARES, CAMINAR A LA ESCUELA, HACER DEPORTES, ETC... <b>¡SEA MÁS ACTIVO!</b>  <b>LIMITE EL TIEMPO FRENTE</b> <b>A PANTALLAS, TELEVISIÓN,</b> <b>VIDEOJUEGOS E INTERNET.</b> <b>¡POCO TIEMPO!</b>						
○ # 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 PARTÍCIPE EN GRUPOS O CLUBES	★	★	★	★	★	★	★
PRACTIQUÉ MIS HABILIDADES DE MANEJO Y/O CONTROL DEL ESTRÉS:	Meditar Yoga Orar Respirar						

Cosas que hice bien esta semana:	Trabajaré sobre:	<b>¡CELEBRE!</b> <b>¡NUEVAS METAS!</b>
----------------------------------	------------------	---

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.