# Vive MEJOR CON LOS 8

## Planilla de progreso

**Semana:** _____

| ALIMENTOS | DOM | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno ¡Todos los días! | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Frutas ] Come más | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ |
| Verduras ] Come más | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ | ○○○○ |
| Bebidas endulzadas ★ Procura eliminarlas | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más | ★ ninguna ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ más |
| Leche des cremadak ] ¡Bebe más! | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ | ○○○ |
| Agua ] ¡Bebe más! | ○○○○ ○○○○ | ○○○○ ○○○○ | ○○○○ ○○○○ | ○○○○ ○○○○ | ○○○○ ○○○○ | ○○○○ ○○○○ | ○○○○ ○○○○ |

| ACTIVIDAD | DOM | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Minutos de TV, video juegos y navegación por Internet ¡No exageres! | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos |
| Minutos de actividad ¡Actívate! (incluye los juegos al aire libre, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes, y más...) | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos | ☐ # minutos |

## APOYO

Esta semana cené con mi familia los días:

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

Las cosas que mis amigos y familiares hicieron y que fueron...

**Útiles:**

**Hirientes:**

## FESTEJA

Cosas que hice bien esta semana:

## MIS NUEVAS METAS

Cosas que podría mejorar:

Para obtener más páginas de esta planilla de progreso, vaya a: **intermountainlive.org**

Intermountain™ Healthcare

©2007 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. Servicios de Educación Clínica 801.442.2963 IHCEDHH014S – 04/07
(Spanish translation 4/07 by Lingotek)