

Rx para vivir bien



Para alcanzar y mantener un peso saludable, adopten mejores hábitos juntos. Los 8 hábitos que se prescriben a continuación son el mejor lugar para comenzar. Estudios científicos muestran que estos tienen el mayor impacto sobre su peso, su salud y su apariencia.

Esta receta es para (nombre): _____ Edad: _____ Fecha: _____

LA ACTIVIDAD

1. TENGA MÁS ACTIVIDAD FÍSICA (trate de alcanzar 60 minutos diarios)

- Actividad diaria:** _____ minutos _____ veces a la semana
(respirar más de lo normal, el corazón late más rápido de lo normal)
- Caminar o ir en bicicleta a la escuela: _____
- Clase de educación física en la escuela: _____
- Deportes o ejercicio en grupo: _____
- Jugar afuera después de la escuela: _____
- Otras actividades: _____

2. PASAR MENOS TIEMPO SENTADO Y LIMITAR EL TIEMPO QUE PASA FRENTE A UNA PANTALLA

- Menos de _____ horas al día** (intente que sean menos de 1 ó 2 horas)

ALIMENTOS

3. DESAYUNAR E INCLUIR COSAS SALUDABLES

- _____ días por semana (trate de que sea todos los días)
Las opciones saludables: _____

4. COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

- _____ **Frutas todos los días** (trate de que sean de 3 a 4 porciones de media taza)
- _____ **Verduras todos los días** (trate de que sean de 5 a 6 porciones de media taza)

5. LIMITAR O ELIMINAR LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Menos de 12 onzas por semana de bebidas azucaradas** como refrescos, limonada, ponche y bebidas deportivas. Sustituirlos por:
_____ tazas de leche todos los días (trate de que sean de 2 a 3 tazas)
_____ vasos de agua todos los días
- Menos de 6 onzas de jugo todos los días**

6. COMAN LAS COMIDAS EN FAMILIA

- _____ veces por semana (trate de que sea todos los días)

DORMIR Y APOYO

7. DUERMA LO SUFICIENTE

- _____ horas por noche
- No tenga televisión, computadora ni videojuegos en su dormitorio**

8. TENGA UNA ACTITUD POSITIVA EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN Y SU FIGURA

- No hay "alimentos prohibidos",** todos los alimentos tienen cabida
- No dé comida como recompensa ni la retenga como castigo**
- No haga comentarios hirientes acerca de la forma y del tamaño del cuerpo**

OTHER RECOMMENDATIONS / GOALS:

REFERRALS:

Registered Dietitian (RDN)

Name: _____

Phone: _____

Other

Name: _____

Phone: _____

For: _____

FOLLOW UP IN WEEKS / MONTHS:

With: _____

Date: _____

SIGNED:

Healthcare provider

Patient/family



Cómo lograr un cambio saludable

Hay muchas maneras de lograr un cambio saludable. Puede experimentar para averiguar lo que funcione mejor para usted. En primer lugar, elija algo que desee cambiar, escoja algo que le emocione, luego utilice las siguientes preguntas para elaborar un plan. Pruebe su plan durante unas semanas para ver cómo va. Es probable que tenga que ajustar su plan un par de veces hasta que funcione como usted quiera. Eso es lo que sucede en los experimentos. Asegúrese de compartir su plan con sus proveedores de cuidados de la salud para que le ayuden.

Este cambio es para (nombre): _____ Edad: _____ Fecha: _____

MI PLAN

MI OBJETIVO GENERAL (por ejemplo, puede elegir uno de los 8 hábitos de Rx para Vivir que se encuentran en el otro lado de esta página):

PASOS PARA AYUDAR A LOGRARLO:

¿Qué acción desea realizar? _____

¿Qué pequeños pasos le pueden ayudar a lograrlo? _____

¿Qué podría hacer esto más fácil?

¿Qué podría cambiar en los lugares donde vive, estudia, trabaja o juega? _____

¿Qué herramientas o recursos podrían ayudarle? _____

¿Quién podría ayudarle o hacer esto con usted? _____

¿Qué podría hacer esto más difícil? _____

¿Cuándo va a hacerlo? _____

¿Con qué frecuencia? _____

¿Cómo va a encontrar tiempo para esto? _____

¿Qué va a recordarle que debe hacer esto? _____

¿Cómo va a llevar un registro de lo que haga? _____

¿Cuándo va a revisar cómo va avanzando? _____



A medida que experimente, aprenderá mucho sobre lo que funciona para usted. A veces se sentirá entusiasmado con su plan. A veces perderá el enfoque y tendrá que comenzar de nuevo. Siempre y cuando no se rinda, NO habrá fracaso. Llegará a ser su mejor experto sobre cómo hacer cambios saludables.