

¡Califique El Plato De Su Familia!

Sabemos que usted valora tener una familia sana. Los estudios nos dicen que ciertos son los hábitos que nos ayudan para ser más sanos y menos probabilidades de aumentar peso extra. Hoy usted examinará algunos hábitos importantes relacionados al alimento y el ejercicio.

Actividad 1 – El Examen Familiar

Instrucciones: Circule Cualquiera “Si o No” a las siguientes preguntas

1. ¿Alguien de su familia toma **más de** una taza de jugo



al día?

Si No

2. ¿Alguien de su familia toma cualquier cantidad de artificiales o bebidas deportivas (como Gatorade o Sunny Delight)?



jugos

Si No

3. ¿Alguien de su familia come papitas (chips)



todos los días?

Si No

4. ¿Alguien de su familia come frutas y verduras 3 veces al día?



menos de

Si No

5. ¿Alguien de su familia come comidas fritas como pollo empanizado o **más de** dos veces por semana?



Si No

6. ¿Come su familia come mientras miran televisión 3 veces por semana?



más de

Si No

7. ¿Alguien de su familia hace menos de 30 minutos de actividad física cada día?



Si No

ACTIVIDAD 1 – ¿Cómo fueron los resultados de su familia?

continuación del otro lado...

Cuente todas las respuestas "Si" y escriba el número aquí: _____

Compare su respuesta con las siguientes:

- 0 – 2** ¡Siga así con un buen trabajo! Su dieta es más saludable que la mayoría.
- 3 – 4** Usted está consiguiendo un estilo de vida más saludable. Considere por lo menos un cambio que pueda mejorar los hábitos de su familia.
- 5 – +** Usted podría considerar algunos cambios para que usted pueda reducir su calificación.






**Usted no está sola si su calificación fue alta.
Muchos niños en los Estados Unidos:**

- ▲ Toman mucha soda o jugo
- ▲ Miran demasiada televisión y muy poco ejercicio.
- ▲ Comen mucha comida rápida y no bastante frutas y verduras.



ACTIVIDAD 2 – ¿Qué esta usted dispuesta hacer?

Instrucciones: Coloque una marca junto a los cambios que usted puede considerar hacer en su hogar.

- Mantenga más fruta para utilizar en casa para bocados y postre. 
- Ofrecerle a mi familia más a menudo  que jugo y otras bebidas endulzadas.
- Incluya por lo menos una verdura durante comidas de familia. 
- Animar mi familia a comer  por lo menos una comida juntos en la mesa.
- Conseguir que mi familia sea más físicamente activos. 
- Yo no estoy lista para considerar ningún cambio en este momento.

**¡Alimentando A Sus Niños Bien Y Manteniéndolos Activos,
Usted Podrá Vivir Más Largo Tiempo Y Vivir Una Vida Saludable Juntos!**