

Plan para lograr un Peso Sano de _____
 (Nombre de la criatura)
 Basándonos en la visita de hoy, recomendamos las siguientes metas:



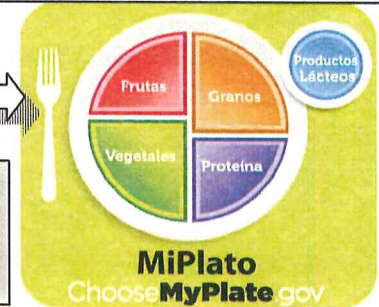
Comidas

- Comer por lo menos 5 frutas o vegetales cada día (estas pueden ser frescas, congeladas, secas o enlatadas)
- Desayunar a diario (incluyendo fruta, cereales proteínas magras o productos lácteos bajos en grasa)
- Disminuir las meriendas o merendar solamente con frutas o vegetales.
- Comer en familia.
- Disminuir o quitar bebidas dulces (incluyendo te dulce, Soda, bebidas deportivas, ponche de fruta, limonada, café dulce).
- Beber más agua.
- Limite la cantidad de jugo 100% a menos de 6 onzas al día.
- Cambiar la leche a “skim” o 1% (a todos los niños de 2 años o más, o los niños de más de 12 meses con factores de riesgo para ser obesos).
- Disminuir los postres, caramelos, galletas y chips.
- Ajuste las recetas para rebajar lentamente el azúcar y la grasa y aumentar la fibra y los granos.
- Mantenga los tamaños de las porciones del tamaño del puño de su criatura.
- Limite que si van a repetir porciones solo coman fruta o vegetales.
- Prepare menos comida o quite la comida extra de la mesa.
- Pare de comer cuando está satisfecho, antes de sentirse “lleno” (permita que los niños paren de comer cuando pierden el interés en la comida).
- Limite las distracciones durante la hora de la comida (TV, computadora, teléfono)
- Limite las comidas fuera de la casa especialmente en los restaurantes de comida rápida.
- Coma la mitad o menos de las porciones del restaurante.
- Incluya a los niños en la preparación del menú y la comida.
- Permita que los niños ayuden en comprar comida sana que les gusta en el supermercado
- Evite usar la comida como premio o cualquier otra razón que no sea el hambre.

Horas de Juego

- Consiga que cumplan por lo menos 60 minutos de actividad cada día (Esto se puede dividir en segmentos más cortos durante todo el día)
- Manténganse activos en familia.
- Planifique actividades físicas dentro de la casa cuando halla un mal clima.
- Participe en deportes tales como la natación, fútbol, correr, tenis, Basket, baile, karate, bicicleta.
- Liste su deporte _____
- Camine o ande en bicicleta en vez de andar en carro para viajes cortos.
- Camine o ande en bicicleta para ir a la escuela.
- Visite parques o áreas de juegos.
- Limite el horario de pantallas a 2 horas por día (esto incluye TV, computadora, juegos de video o cualquier pantalla).
- NADA** de pantallas para los niños menores de 2 años.
- Quite la TV y las computadoras del cuarto de su criatura.
- Otros

¡Haga que su plato se vea como este!



Para más información sobre vida saludable vaya a:

Por favor cumpla con estas metas y regrese para seguimiento en: 1 mes 3 meses 6 meses otro _____