

# DIARIO DE COMIDAS Y ACTIVIDADES FÍSICAS

A continuación aparecen algunos ejemplos de metas que usted puede adaptar a sus necesidades, o si lo desea, anote las suyas propias en la página siguiente. Lea el diario de la familia para medir su avance ya sea semanal o mensualmente. Una vez que se alcance una meta, seleccione otra.

## Ejemplos de metas:

- 1 Lograr que cada integrante de la familia coma más frutas y verduras al día hasta la cantidad de: \_\_\_\_\_  
*Anote el número*
- 2 Lograr que cada integrante de la familia coma más granos enteros al día hasta la cantidad de: \_\_\_\_\_  
*Anote el número*
- 3 Limitar el tiempo que pasa la familia frente a la televisión, la computadora o en el teléfono a: \_\_\_\_\_  
*Anote la cantidad de tiempo*
- 4 Los almuerzos que prepare en casa para llevar a la escuela o al trabajo incluirán sándwiches saludables, frutas y verduras.
- 5 Reemplazar las sodas y las bebidas azucaradas por leche sin grasa o con poca grasa, agua o agua de sabor con poca azúcar.
- 6 Aumentar la cantidad de productos lácteos que ingieren sus hijos, especialmente leche sin grasa o baja en grasa, queso y yogurt.
- 7 Asar u hornear los alimentos en lugar de freírlos.
- 8 Reemplazar la mantequilla y la manteca con aceite vegetal como el aceite de canola o de oliva.
- 9 Hacer una lista de compras todas las semanas antes de ir al supermercado.
- 10 Planear dos actividades en familia cada semana como salir a caminar, montar en bicicleta o jugar a la pelota.

# FIJE SUS METAS

Haga una lista de cinco metas a alcanzar el mes siguiente que le ayuden a mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física de su familia.

Meta #1:

---

---

---

¿Cuándo comenzará?

(mes y día)

Meta #2:

---

---

---

¿Cuándo comenzará?

(mes y día)

Meta #3:

---

---

---

¿Cuándo comenzará?

(mes y día)

Meta #4:

---

---

---

¿Cuándo comenzará?

(mes y día)

Meta #5:

---

---

---

¿Cuándo comenzará?

(mes y día)

# BODWORKS

UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA

Nombre

Notas

	DOMINGO	LUNES	MARTES
<b>DESAYUNO</b>			
	humor	humor	humor
<b>ALMUERZO</b>			
	humor	humor	humor
<b>CENA</b>			
	humor	humor	humor
<b>REFRIGERIOS</b>			
	humor	humor	humor
<b>ACTIVIDAD</b> (Tipo de actividad y duración)			

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>DESAYUNO</b>				
	humor	humor	humor	humor
<b>ALMUERZO</b>				
	humor	humor	humor	humor
<b>CENA</b>				
	humor	humor	humor	humor
<b>REFRIGERIOS</b>				
	humor	humor	humor	humor
<b>ACTIVIDAD</b> (Tipo de actividad y duración)				