

Rx Para una Vida Saludable y Activa

Nombre _____ Fecha _____

Ideas para una Vida Saludable y Activa

- 5** Come por lo menos 5 frutas y vegetales al día.
- 2** Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla (por ejemplo, televisión, video juegos, computadora) a 2 horas o menos al día.
- 1** Haz 1 hora o más de actividad física al día.
- 0** Reduce la cantidad de bebidas azucaradas que tomas. Reemplázalas por agua y leche baja en grasa.

Mis metas (*escoge una meta en la cual trabajarás primero*)

- Come _____ frutas y vegetales al día.
- Reduce el tiempo frente a una pantalla a _____ al día.
- Haz _____ minutos de actividad física al día.
- Reduce el número de bebidas azucaradas a _____ al día.



Firma del paciente o del padre/custodio

Firma del doctor

ADAPTED FROM AAP - LA CLINICA FORM 3050 RX HEALTHY ACTIVE LIVING SIDE 2 OF 2 (08/10)

Rx for Healthy Active Living

Name _____ Date _____

Ideas for Living a Healthy Active Life

- 5** Eat at least 5 fruits and vegetables every day.
- 2** Limit screen time (for example, TV, video games, computer) to 2 hours or less per day.
- 1** Get 1 hour or more of physical activity every day.
- 0** Drink fewer sugar-sweetened drinks. Try water and low-fat milk instead.

My Goals (*choose one you would like to work on first*)

- Eat _____ fruits and vegetables each day.
- Reduce screen time to _____ minutes per day.
- Get _____ minutes of physical activity each day.
- Reduce number of sugared drinks to _____ per day.



Patient or Parent/Guardian signature

Doctor signature

ADAPTED FROM AAP - LA CLINICA FORM 3050 RX HEALTHY ACTIVE LIVING SIDE 1 OF 2 (08/10)