



MI PLAN DE ACCIÓN PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE
FECHA DE NAC.
FECHA

ZONA VERDE

¡ME SIENTO
GENIAL!

Mi meta de estilo de vida saludable es:

Sigo mi plan para un estilo de vida saludable todos los días para estar en forma. Estoy comprometido a conservar mi salud.

Consejos para una alimentación saludable:

- Comer verduras (2 a 3 tazas por día).
- Comer frutas (1 a 2 tazas por día).
- Tomar agua (8 vasos al día).
- Hacer ejercicio durante 60 minutos de 3 a 5 días por semana.

Comentarios del medico:

ZONA AMARILLA

¡PUEDO
HACERLO!

Mi meta es:

No cumplí con el plan 1 día. No soy constante con los alimentos y bebidas saludables ni el ejercicio.

Consejos para volver a cumplir con el plan:

- Hablar con un administrador de casos, asesor de salud, padre o docente.
- Comer verduras (2 a 3 tazas por día).
- Comer frutas (1 a 2 tazas por día).
- Llevar un registro de comidas y ejercicio.
- Limitar el uso de la televisión, los videojuegos o la computadora a 2 horas o menos por día.
- Hacer ejercicio durante 60 minutos de 3 a 5 días por semana.
- Comer bocadillos saludables (100 a 200 calorías en total por día).
- Tomar agua (8 vasos al día).
- Comer carnes magras.
- Comer granos enteros.

Comentarios del médico:

ZONA ROJA

¡NECESITO
CONCENTRARME!

Mi meta es:

No cumplí con el plan varios días.

Consejos para mantenerse saludable:

- Hablar con un administrador de casos, asesor de salud, padre o docente.
- Comer verduras (2 a 3 tazas por día).
- Comer frutas (1 a 2 tazas por día).
- Llevar un registro de comidas y ejercicio.
- Limitar el uso de la televisión, los videojuegos o la computadora a 1 hora y media o menos por día.
- Hacer ejercicio durante 60 minutos de 5 a 7 días por semana.
- Llamar a mi médico para obtener una remisión a un programa de pérdida de peso.
- Tomar agua (8 vasos al día).
- Comer carnes magras.
- Comer granos enteros.

Comentarios del médico:

La próxima consulta de seguimiento de mi estilo de vida saludable es el: _____

¿PREGUNTAS? • Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: 1-800-686-3831
 • Texas Children's Health Plan Línea de Salud Conductual 24/7:
 Medicaid/STAR: 1-800-731-8529; CHIP: 1-800-731-8528; STAR KIDS: 1-844-818-0125
 • Servicios para Miembros: Medicaid/STAR: 1-866-959-2555; CHIP: 1-866-959-6555; STAR KIDS: 1-800-659-5764

References:
 1. United States Department of Agriculture (2018). My Plate My Wins. Retrieved from <https://www.choosemyplate.gov/find-your-healthy-eating-style-and-maintain-it-lifetime>
 2. U.S. Department of Health and Human Services (2019). Physical Activity Guidelines for Americans. Retrieved from https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

