

LA VIDA SALUDABLE



Metas Diarias Para Vivir Saludable

-  5 frutas y verduras.
-  1 hora o menos frente a una pantalla (televisión, video juegos, computadora).
-  1 hora o más de juego activo.
-  0 bebidas azucaradas. Toma más agua y leche baja en grasa.
-  10 horas de dormir cada noche.

Escoge una Meta:

(Cuando lores una meta, empieza otra)

-  frutas y verduras
-  minutos frente a una pantalla
-  minutos de juego activo
-  bebidas azucaradas
-  horas de dormir

Firma del paciente o del padre/guardián

