

Actividad Física y Evaluación Nutricia para Jóvenes

Nombre del Joven: _____ Edad: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Llena la columna de "Actividad actual" (el área sombreada) basado en los últimos 7 días para jóvenes de 2 a 18 años. El médico llenará las columnas de "Meta" y "Seguimiento". Si no estás seguro cómo responder, deja la sección en blanco.

Actividad Física	Actividad Actual	Meta	Seguimiento
1. Actividad física diaria Intensidad moderada-vigorosa Ej: Juego activo, salto, bicicleta marcha rápida, corrida, deportes	1. _____ minutos/día _____ días/semana	1. _____ minutos/día _____ días/semana	Nota para el médico: haga que el joven se limite a 1 o 2 metas de cambio de comportamiento a la vez. Las metas deben ser específicas y medibles.
<i>*No llenar las preguntas 2 y 3 para niños de 2 a 5 años. Saltar a la pregunta 4.</i>			
2. Actividad de alta intensidad Actividades que causan respiración rápida y sudor	2. _____ días/semana	2. _____ días/semana	
3. Actividad de fortalecimiento Fortalecimiento de los huesos y músculos Ej: salto, escalada, levantada	3. _____ días/semana	3. _____ días/semana	
4. Tiempo frente la pantalla (cuando no está en la escuela) Por ejemplo: Televisión, juegos de video, computadora	4. _____ horas/día	4. _____ horas/día	

Nutrición	Nutrición Actual	Meta
1. Breakfast Comer dentro de las primeras 2 horas de haberse levantado	1. _____ tazas/día	1. _____ tazas/día
2. Frutas y Verduras frescas, enlatadas, secas o congeladas 1 taza=1 papa grande o naranja ½ taza=4 fresas, 6 zanahorias pequeñas, frijoles (enteros o refritos)	2. Frutas: _____ tazas por Circulo: DÍA o SEMANA Verduras: _____ tazas por Circulo: DÍA o SEMANA	2. Frutas: _____ tazas por día Verduras: _____ tazas por día
3. Leche o Productos de Leche Ejemplo: 1 taza=8 oz leche, yogur o 2 rebanadas de queso (1 ½ oz)	3. _____ tazas/día	3. _____ tazas/día* *sin grasa o bajo en grasa
4. Granos Enteros Ejemplo: cereal de grano entero, avena, pan integral, arroz marrón	4. _____ veces/día	4. _____ veces/día
5. Comidas de contenido alto en grasa y azúcar Ejemplo: comida chatarra - chips, dulces, comidas fritas, helado	5. _____ veces/día	5. _____ veces/día
6. Bebidas endulzadas con azúcar Ejemplo: refresco regular, limonada, ponche de fruta, jugo que no es 100%	6. _____ veces/día	6. _____ veces/día
7. Comer por fuera Comidas por fuera del hogar o la escuela	7. _____ días/semana	7. _____ días/semana

¿Cómo voy?

Marca una casilla cada día en que se cumplan las metas establecidas.

¡CUMPLÍ CON MI META!

Semana #1:

Semana #2:

Semana #3:

Semana #4:

Semana #5:

Semana #6:

Semana #7:

Semana #8:

¡Bien hecho!

Si haz cumplido con la meta, continúa así y establece una nueva meta nutritiva o de alguna actividad. Usa otra hoja para continuar con el seguimiento.

En una escala del 1 al 5, si 1 es el no estar listo y 5 es el estar muy listo - ¿qué tan listo o interesado estás en cambiar cualquiera de los comportamientos anteriores?

No estoy listo(a) — **1** **2** **3** **4** **5** — Estoy muy listo(a)

Completar después de que se haya analizado el formulario:

Yo, _____ (firma del joven o del padre de familia), estoy de acuerdo con las metas establecidas anteriormente y entiendo lo importante que es la nutrición y la actividad para estar saludable.

Firma del Médico: _____

Remisión:

Seguimiento:

¿Cuánta actividad cada día?



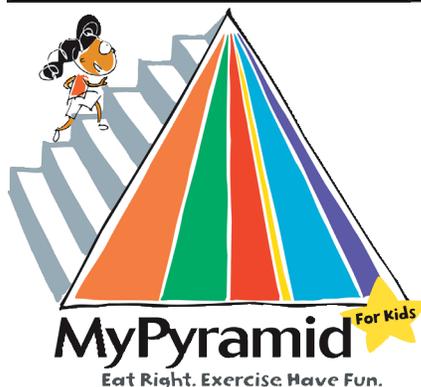
2-5 años	6-18 años
60+ minutos todos los días Haz 60 minutos por día al hacer: Juego estructurado (actividad planeada) Juego sin estructura (juegos sin planear) Concéntrate en habilidades de movimiento y coordinación.	60+ minutos todos los días Suma hasta 60 minutos por día al hacer: Actividad aeróbica moderada: a diario Actividad aeróbica vigorosa: 3 veces/semana Actividades para el fortalecimiento de músculos/huesos: 3 veces/semana
Menos de 2 horas frente a la pantalla todos los días. (Tele, juegos de video, computadora)	Menos de 2 horas frente a la pantalla todos los días. (Tele, juegos de video, computadora)



Nota: Los periodos largos de actividad continua y vigorosa no se recomiendan para niños de entre 6 y 12 años a menos que sean ellos quienes quieran hacerlo y no un adulto.

Información básica sobre la actividad física

Tipo de actividad	Definición	Ejemplos
Actividad aeróbica moderada	Actividades que aumentan el ritmo cardiaco, calientan el cuerpo y causan sudor en pocas cantidades	Marcha rápida, juego activo, bicicleta, patinaje, caminatas por senderos
Actividad aeróbica vigorosa	Actividades más pesadas las cuales aumentan el ritmo cardiaco, causan respiración rápida y más sudor	Correr, juegos activos (la lleva), deportes como el fútbol, natación, tenis, artes marciales
Fortalecimiento de los músculos	Actividades que crean fuerza o peso de más en los músculos	Escalar, abdominales, sentadillas, levantamiento de pesas
Fortalecimiento de los huesos	Actividades que crean fuerza o impacto en los huesos y que promueven crecimiento y fortalecimiento de los huesos	Salto, salto alternado, jugar a la rayuela (hopscotch), correr, gimnasia



¿Cuánta comida al día?*

2-3 años	4-8 años	9-13 años	14-18 años
1 taza de fruta	1 - 1.5 tazas de fruta	1.5 tazas de fruta	1.5 - 2 tazas de fruta
1 taza de verduras	1.5 tazas de verduras	2 - 2.5 tazas de verduras	2.5 - 3 tazas de verduras
3 oz. de granos	4-5 oz. de granos	5-6 oz. de granos	6-7 oz. de granos
2 tazas de leche	2 tazas de leche	3 tazas de leche	3 tazas de leche
2 oz. carne/frijoles	3-4 oz. carne/frijoles	5 oz. carne/frijoles	5-6 oz. carne/frijoles

**El consumo de alimentos está basado en las necesidades de calorías calculadas para jóvenes que hacen actividades físicas ligeras.

Consejos de MyPyramid para comer saludable



Frutas Concéntrate en las frutas	Verduras Come verduras variadas	Granos La mitad de los granos deben ser enteros	Leche Toma alimentos enriquecidos con calcio	Carne y Frijoles Come proteínas sin grasa
Las frutas son las delicias de la naturaleza-dulces y deliciosas. Come frutas con las comidas y refrigerios. Elige entre las frescas, congeladas, enlatadas o secas. Modera la cantidad de jugo y asegúrate que sea 100% puro.	Haz que tu plato brille con el color de todo tipo de deliciosas verduras. ¿Qué es verde y anaranjado y sabe rico? ¡Las verduras! Come las que sean verde oscuro como el brócoli y las espinacas o come las verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.	Sólo porque el pan sea de color marrón no significa que es integral. Busca que la palabra <i>whole</i> (integral) sea la primera en la lista de ingredientes. ¿Sabías que 1 onza de granos enteros equivale a una rebanada de pan integral, ½ taza de avena, arroz marrón o 1 taza de cereal integral?	Elige productos lácteos para consumir la cantidad de calcio que necesitas para fortalecer los huesos. ¡Revisa el cartón o contenedor para asegurarte que la leche, yogur o queso que escoges sea bajo en grasa o sin grasa!	Come carne, pollo, pavo y pescado sin grasa o bajo en grasa. Cómelo horneado o asado-no frito. Una baraja de tarjetas = 3 onzas de carne. ¡Las nueces, semillas y frijoles son también fuentes excelentes de proteína!

Cambia tu aceite. Todos necesitamos aceite. Obtén el tuyo del pescado, nueces y de aceites líquidos que sean de maíz, soja, canola, y aceite de oliva.

No añada azúcar. Elige alimentos y bebidas que no tengan azúcar o endulzantes altos en calorías como el primer ingrediente. Esto contribuye a más calorías y tiene muy pocos nutrientes.

Para más información sobre la nutrición visita: [www. MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)

