



BlueCross BlueShield  
of New Mexico

An Independent Licensee of the Blue Cross  
and Blue Shield Association



## Evaluación

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

BMI: \_\_\_\_\_

% de BMI: \_\_\_\_\_

Nivel de riesgo: \_\_\_\_\_

Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_

Mejora tu salud incorporando estos consejos a tu rutina diaria.

**Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.**



Por ejemplo:

### Frutas

- Manzanas, plátanos (guineos), naranjas
- Moras, uvas
- Peras, ciruelas, melón
- Fruta enlatada (envasadas en agua o 100% de jugo)

### Vegetales

- Espárragos, brócoli
- Frijoles, lentejas, guisantes
- Zanahorias, apio
- Espinaca, berzas
- Tomates, pimientos
- Vegetales enlatados

**Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.**



Este tiempo frente a una pantalla incluye:

- Mirar la televisión, videos o DVDs
- Jugar o usar una computadora
- Jugar video juegos regulares y portátiles
- Ir al cine
- Usar programas de mensajes instantáneos o de conversación en línea

Revisado por expertos:  
American Academy of Pediatrics  
American Diabetes Association



**Procura llevar a cabo actividad física por lo menos 1 hora al día.**

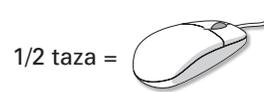
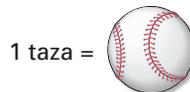
Asegúrate de que haya un adulto presente, de ser necesario.

- Juega baloncesto
- Juega voleibol
- Baila
- Pasea en patineta

**Toda comida debe ser balanceada.**

**½ plato = Vegetales, ensaladas y fruta**

1 taza de vegetales crudos  
½ taza de vegetales cocidos  
1 taza de fruta = 1 manzana, naranja ó pera mediana



**1/4 de un plato = Granos, arroz o pán**

Un puño cerrado = 1 ración de cereal



**1/4 de un plato = Carne, pollo o pescádo**

Un mazo de naipes (baraja de cartas) = una porción de carne, pollo o pescádo



**Conoce el tamaño de tus porciones.**

**Limita las bebidas azucaradas a cero.**

Ejemplos de bebidas azucaradas que se deben evitar:

- Refrescos con gas
- Jugos
- Leche con chocolate
- Bebidas deportivas



En su lugar, puedes beber:

- Agua con limón, lima o naranja para añadir sabor
- Leche con 1% de grasa o leche descremada
- Bebidas sin azúcar añadida
- Pregúntale a tu médico acerca de otras opciones de bebidas saludables

## Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.



- Intenta comer cinco o más frutas y vegetales todos los días. Usa esto como una oportunidad para probar nuevos alimentos.
- Mira las etiquetas de los alimentos que se supone que están hechos a base de frutas, como los ositos de goma, ya que es posible que tengan mucha azúcar.
- Evita comer en restaurantes de comida rápida.
- Pon la comida en platos pequeños, como los platos de ensalada, en vez de usar platos grandes. Dile a tu familia que haga lo mismo.
- Evita los alimentos fritos, y busca en su lugar opciones más saludables, como alimentos horneados o asados.
- Cocina una comida con tus padres para compartir con la familia.
- Recuerda el tamaño de las porciones: 3 onzas de carne tienen el tamaño de un mazo de naipes (baraja de cartas), un bagel de 4 onzas es del tamaño de un disco de hockey, una taza de pasta es del tamaño de una pelota de tenis y 1 onza de queso es el tamaño de cuatro dados.

## Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.



- Reduce el tiempo que pasas frente a una pantalla por lo menos 30 minutos al día, hasta que llegues a un máximo de dos horas diarias.
- Saca la televisión de tu habitación.
- Sugiere actividades en familia para después de la cena, como ir a caminar o pasear en bicicleta.
- Evita consumir alimentos frente a la televisión.

## Procura llevar a cabo actividad física por lo menos 1 hora al día.



- Añade 10 minutos de actividad física a tu rutina cada día, hasta llegar a un mínimo de una hora diaria.
- Corre bicicleta para ir o volver de la escuela.
- Pasea en bicicleta.
- Nada en la piscina local.
- Planea una excursión a pie.
- Baila al ritmo de tu música favorita en tu habitación.
- Corta el césped, lava el coche o pasa la aspiradora. Puedes mantenerte activo mientras haces las tareas domésticas.
- Organiza un equipo de baloncesto o fútbol con tus amigos, y averigua acerca de los torneos que se llevan a cabo en el parque del vecindario.
- Únete a un equipo deportivo, club de actividades al aire libre o una clase de baile en la escuela.
- Sal a caminar y pídele a tu familia que te acompañe.
- Organiza un concurso con un amigo para ver quién se mantiene más activo durante un período de tiempo (unas pocas semanas, un mes, dos meses, etc.).
- Escribe una lista de todas tus razones para estar saludable. Procura leer tu lista con frecuencia.
- Otras actividades: \_\_\_\_\_

## Limita las bebidas azucaradas a cero.



- Bebe agua o leche baja en grasa/descremada en lugar de bebidas endulzadas como jugos, té dulce, bebidas deportivas o gaseosas.
- Lee las etiquetas de los refrescos, jugos y bebidas a base de frutas, para evitar aquellos que tengan mucha azúcar.
- Dile a todos los miembros de tu familia que eviten las bebidas azucaradas.