



# Establecer las Metas



## Metas Recomendadas

- 1 Comer al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días.
- 2 Participar en al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días.



### Mis Metas Personales

Comeré \_\_\_\_\_ taza(s) de **frutas** y \_\_\_\_\_ taza(s) de **vegetales** todos los días.

Realizaré al menos \_\_\_\_\_ minutos de **actividad física de intensidad** \_\_\_\_\_ días a la semana.

### Mi Registro Semanal

En el espacio proporcionado, escriba las tazas de frutas y vegetales que usted consumió y los minutos de actividad física completada cada día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Tazas de fruits</b> 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Tazas de vegetales</b> 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Minutos de actividad física</b> 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos
	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos