



# 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><br>             | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        |
| # de taza(s)                           | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) |
| <b>Tazas de vegetales</b><br>          | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        |
| # de taza(s)                           | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) | # de taza(s) |
| <b>Minutos de actividad física</b><br> | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        | _____        |
| # de minutos                           | # de minutos | # de minutos | # de minutos | # de minutos | # de minutos | # de minutos | # de minutos |