



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
Tazas de fruits 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Tazas de vegetales 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Minutos de actividad física 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos