



# ¿Qué Tal Me Fue Ayer?

Marque la casilla que representa las tazas de frutas que consumió *ayer*.

2 tazas

1 1/2 tazas

1 taza

1/2 taza

Ninguna

Marque la casilla que representa las tazas de vegetales que consumió *ayer*.

2 tazas

1 1/2 tazas

1 taza

1/2 taza

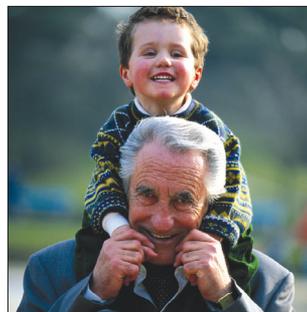
Ninguna

<b>Total de Tazas de <u>Frutas</u> y <u>Vegetales</u></b>	_____ tazas
---	-------------

Escriba la cantidad total de minutos que dedicó a una actividad física *ayer*.

Algunos ejemplos de actividad física de intensidad moderada son:

- Caminar a paso rápido \_\_\_\_\_
- Cortar el césped \_\_\_\_\_
- Aeróbicos \_\_\_\_\_
- Levantar pesas \_\_\_\_\_
- Trotar \_\_\_\_\_
- Bailar \_\_\_\_\_
- Nadar \_\_\_\_\_
- Ciclismo estacionario \_\_\_\_\_
- Caminar o correr activamente con los nietos \_\_\_\_\_
- Otra \_\_\_\_\_



<b>Total de minutos de actividad física</b>	_____ minutos
---	---------------



# ¿Qué Tal Me Fue Ayer?

## Beneficios



### **Beneficios de comer al menos 3 ½ tazas de frutas y vegetales todos los días:**

- Ayudar en prevenir o retrasar los efectos de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardíacas
- Mantener los huesos más fuertes y sanos
- Obtener algunas de las vitaminas, minerales y fibra necesarias para mantener un buen estado de salud
- Mantener la regularidad intestinal
- Añadir color, sabor y variedad a su dieta



### **Beneficios de participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días:**

- Ayudar en prevenir o retrasar los efectos de enfermedades crónicas
- Sentirse mejor
- Disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión leve
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones más saludables
- Mejorar la resistencia
- Aumentar el equilibrio y reducir el riesgo de caerse
- Mejorar la calidad del sueño