



# Prescripción de WIC Para Vivir Saludablemente y Activo



Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## Ideas para Llevar una Vida Saludable y Activa

- 5** Come por lo menos 5 frutas y vegetales cada día.
- 2** Limite el tiempo de pantalla (por ejemplo: TV, juegos de videos, computadora) a 2 horas o menos cada día.
- 1** Consiga una hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Tome menos bebidas azucaradas. Beba agua y leche baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.

## Mi Metas (escoja uno que desea probar primero)

- Comere \_\_\_\_\_ frutas o vegetales cada día.
- Tratare de conseguir \_\_\_\_ minutos de actividad fisica cada día.
- Reduciré tiempo en la pantalla a \_\_\_\_\_ minutos por día.
- Reducire la cantidad de bebidas azucaradas a \_\_\_\_ por día.



**Coma. Reduzca. Juega. Límite.**

De parte de su ...

- \_\_\_\_ Técnico Dietético
- \_\_\_\_ Educador de Nutrición
- \_\_\_\_ Nutricionista Licenciado

Firma \_\_\_\_\_

#HealthiestWeightFL-

WIC ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE OPORTUNIDAD IGUAL A TODOS.