

# Let's Go! Small Steps Healthy Habits

Nos interesa la salud y el bienestar de todos nuestros pacientes. Tómate un momento para responder estas preguntas.

Tu nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_



1. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física que acelera los latidos de tu corazón? \_\_\_\_\_
2. En esos días, ¿cuántos minutos sueles estar activo? \_\_\_\_\_
3. ¿Con qué frecuencia comes mientras haces otras cosas?  
(Por ejemplo, al usar el teléfono o el ordenador, ver la televisión, leer un libro, estar en el coche).  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre



4. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras comes al día? \_\_\_\_\_  
*Una ración = 1/2 taza de fruta (del tamaño de una copa de fruta), un trozo de fruta del tamaño de una pelota de tenis o 1 taza de hojas verdes (una ensalada pequeña).*



5. ¿Cuántos veces a la semana comes comida comprada o comida rápida? \_\_\_\_\_
6. ¿Cuántas de estas bebidas tomas habitualmente al día?  
\_\_\_\_\_ Agua      \_\_\_\_\_ Café      \_\_\_\_\_ Refrescos      \_\_\_\_\_ Bebidas deportivas  
\_\_\_\_\_ Jugo      \_\_\_\_\_ Bebidas energéticas      \_\_\_\_\_ Alcohol      \_\_\_\_\_ Otras

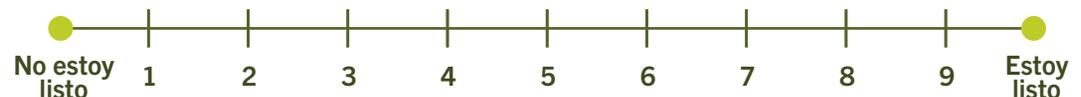


7. ¿Cuántas horas sueles dormir a la noche? \_\_\_\_\_
8. ¿Con qué frecuencia sientes que has descansado al levantarte por la mañana?  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
9. ¿Con qué frecuencia crees que controlas el estrés de forma saludable?  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre

## 10. Basándote en tus respuestas, ¿hay ALGO en lo que te gustaría trabajar?

- Moverme más
- Hacer más ejercicio
- Comer más frutas y verduras
- Comer menos comida rápida/comprada
- Tener una alimentación más consciente (no hacer otras cosas mientras como)
- Beber más agua
- Beber menos café, refrescos, bebidas deportivas, alcohol
- Descansar mejor (7-9 horas/noche)
- Trabajar en la reducción del estrés
- Otras \_\_\_\_\_

¿Estás listo para hacer un cambio?



# Cuando se trata de la salud, ¡dar pequeños pasos nos lleva lejos!



## Muévete más.

Es una excelente manera de mejorar la salud.

Siéntate menos: por cada hora que te sientes, muévete 3 minutos.

Muévete 30 minutos por día. Esto se puede dividir en 10 minutos, 3 veces al día.

Cuenta los minutos: intenta llegar, al menos, a 150 minutos semanales.

Diviértete. Camina con un amigo, un compañero de trabajo o el perro.

Sube por las escaleras. Puedes usarlas en cualquier clima.



## Come comida de verdad.

Los alimentos que vienen de la naturaleza dan energía.

Elige alimentos en su forma natural. Come menos comida envasada.

Lee las etiquetas de los ingredientes. Elige alimentos que no tengan azúcar entre sus primeros 3 ingredientes.

Añade fibra. Llena la mitad del plato con verduras y frutas en cada comida.

Intenta incorporar 2 ½ tazas de verduras y 2 tazas de fruta al día.

Reduce las porciones. Sirve la comida en platos más pequeños. Disfruta de la comida. Come lentamente. Haz una pausa antes de cada bocado.



## Bebe agua.

Es la mejor opción.

Ten agua a mano. Lleva un recipiente recargable.

Bebe un vaso de agua antes de las comidas. Te ayudará a comer menos.

Añade sabor. Coloca un gajo de fruta en el agua.

Para que sea fácil de recordar, ten siempre una jarra de agua en el refrigerador.

Limita las bebidas azucaradas. En su lugar, sírvete agua.



## Descansa.

Dormir bien renueva el cuerpo y la mente.

Intenta dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

Sigue la misma rutina para acostarte todas las noches.

Desconéctate. Apaga el televisor y los dispositivos móviles al menos una hora antes de irte a dormir.

Practica la gratitud. Antes de acostarte, piensa en 3 cosas que agradeciste en el día.

Encuentra tiempo para relajarte. Tómate 10 minutos de tranquilidad al día para renfocarte y recargar energía.