UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

Fecha: Nombre_____

SESSION 1: PRÁCTICAS DE CRIANZA POSITIVA Y HÁBITOS SALUDABLES

Mi Evaluación del Estado de Salud

1. Consumo 2 tazas o más de fruta cada día. Sí No

2. Consumo 2 ½ tazas o más de verduras cada día. Sí No

3. Hago actividad física por 60 minutos (niños) Sí No
o 30 minutos (adultos) o más cada día.

4. Limito la cantidad de bebidas azucaradas Sí No
que tomo.

FRESH
ORANGE
FRESH
COLA
FRESH
LEMON
FRESH
SODA

5. Limito la cantidad de dulces o bocadillos salados que consumo.	Sí No

6. Limito la cantidad de comida rápida que consumo.	Sí No

7. Uso un teléfono, una computadora, una tableta o miro la televisión por menos de 2 horas para entretenerme cada día.	Sí No

.