

NOMBRE DEL PACIENTE:

EDAD:

NIVEL DE ACTIVIDAD:

Sedentario | Ligero | Moderado | Activo

PESO:

ALTURA:

HISTORIA MÉDICA: (Condiciones médicas relevantes, factores de riesgo o antecedentes médicos.)

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

- Intente consumir ____ calorías diariamente para cubrir sus necesidades energéticas.
- Registre sus comidas y aperitivos para hacer un seguimiento y asegurarse de que está comiendo una combinación equilibrada de nutrientes.
- Participe en un programa de asesoría de telesalud para desarrollar hábitos saludables y alcanzar sus objetivos de bienestar. healthiertexas.org/es – Asesoría virtual de salud

Notas o recomendaciones médicas adicionales:

RECOMENDACIONES SOBRE EJERCICIO FÍSICO:

- Intente hacer ____ minutos de ejercicios aeróbicos a la semana.
Marque con un círculo el nivel de intensidad: Ligero | Moderado | Vigoroso
- Añada ____ días de ejercicios de fuerza a la semana.
- Añada ____ días de ejercicios de estiramiento y equilibrio a la semana.
(Actividades como yoga o rutinas de estiramiento.)

Notas o recomendaciones médicas adicionales:

RECOMENDACIONES ADICIONALES SOBRE EL ESTILO DE VIDA:

- Evite permanecer sentado mucho tiempo. Párese y muévase cada hora.
- Incorpore a su rutina diaria actividades para reducir el estrés.
(Hacer respiraciones profundas, pasar tiempo en la naturaleza, escribir un diario, autocuidado.)
- Priorice dormir. Intente tener ____ horas de sueño de calidad cada noche.
- Hidrátese. Intente beber al menos ____ onzas de agua al día.

Notas o recomendaciones médicas adicionales:

FIRMA:

FECHA:

RECOMENDACIONES SOBRE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO PARA LOS ESTADOUNIDENSES - HHS

- Las personas adultas deben realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa a la semana, así como dos o más días de ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de ejercicio físico al día, incluyendo actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.
- Incorpore ejercicios de flexibilidad, equilibrio y resistencia a su rutina para mejorar su condición física y su salud.

Recomendaciones de ejercicio físico para los estadounidenses, 2ª edición. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., noviembre de 2021.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS ESTADOUNIDENSES - HHS | USDA

- Consuma principalmente frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Limite la ingesta de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.
- Reduzca el consumo de sodio optando por alimentos bajos en sodio y preparando las comidas caseras con menos sal.

Recomendaciones calóricas generales por grupo de edad:

	1 - 9	10 - 18	19 - 64	65+
F	1,200 - 1,800	1,400 - 2,400	1,800 - 2,400	1,600 - 2,200
M	1,400 - 2,200	1,800 - 3,200	2,200 - 3,000	2,000 - 2,800

nota

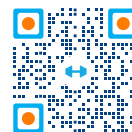
Controle el tamaño de las porciones y enfóquese en los hábitos alimenticios saludables y la alimentación consciente.	Priorice los alimentos ricos en nutrientes y una dieta equilibrada. Coma de forma consciente.	Disminuya el consumo a medida que el metabolismo se desacelera. Aumente la ingesta de proteínas para mejorar la salud muscular y ósea.
--	---	--

Recomendaciones dietéticas para los estadounidenses, 2020-2025. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) y Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), diciembre de 2020.

FREE RESOURCES

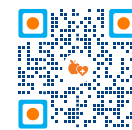
★ OFRECIDOS POR HEALTHIER TEXAS

STRONGERTEXAS.ORG/ES



Clases virtuales de fitness y nutrición gratuitas.

HEALTHIERTEXAS.ORG/ES



Asesoramiento de salud virtual gratuito

FINANCIADO EN PARTE POR **HEB**



Alimentos Saludables a Su Alcance

USDA
Supplemental Nutrition Assistance Program