







Receta para una alimentación saludable y una vida activa

Nombre del paciente _____

Fecha _____

Úsese con las páginas correspondientes de la Guía para una alimentación saludable y una vida activa en la ciudad de Nueva York.*

-  Coma frutas y verduras diariamente (pág. 4)
-  Coma porciones más pequeñas (pág. 5-7)
-  Tome agua en vez de bebidas azucaradas (pág. 8)
-  Intercambie la comida chatarra por bocadillos más saludables (pág. 9)
-  Cocine comidas nutritivas (pág. 13)
-  Muévase más (pág. 16)

¿Cómo lograr esto?

Fecha de la siguiente visita _____

Firma del proveedor de atención de salud _____

*Para descargar esta guía, visite nyc.gov
y busque **Eating Healthy** (comer saludablemente).