

## Mi Registro del Corazón Saludable

Nombre: \_\_\_\_\_

**Final de la semana 1: Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de fruta comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de vegetales comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántos minutos de ejercicio y/o actividad física hiciste en la semana? \_\_\_\_\_

**Reflexión: ¿Hacer un registro de esta información cambia lo que hiciste?**

**Final de la semana 1: Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de fruta comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de vegetales comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántos minutos de ejercicio y/o actividad física hiciste en la semana? \_\_\_\_\_

**Reflexión: ¿Cómo cambió tu comportamiento en comparación a la semana 1?**

**Final de la semana 3: Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de fruta comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de vegetales comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántos minutos de ejercicio y/o actividad física hiciste en la semana? \_\_\_\_\_

**Reflexión: ¿Te está resultando más sencillo comer 2 raciones de frutas y 3 de verduras cada día? ¿Cuál crees que sea la razón?**

**Final de la semana 4: Fecha:** \_\_\_\_\_

¿Cuántas raciones de fruta comiste en la semana? \_\_\_\_\_






















¿Cuántas raciones de vegetales comiste en la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuántos minutos de ejercicio y/o actividad física hiciste en la semana? \_\_\_\_\_

**Reflexión: ¿Eres más activo ahora que en la semana 1? ¿Estás contento con el cambio? ¿Por qué?**

# MI CALENDARIO DE EJERCICIO

Objetivos Diarios: 2 Frutas, 3 Verduras  
60 minutos de Ejercicio. Llene con número.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>
	<input type="text"/> 	<input type="text"/> 	<input type="text"/> 	<input type="text"/> 	<input type="text"/> 	<input type="text"/> 	<input type="text"/> 
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Totales del mes: Frutas \_\_\_\_\_ Vegetales \_\_\_\_\_ >45 Frutas \*\*\*\*, 29-44 \*\*\*, 15-29\*\* > 1680 Minutos \*\*\*\*, 1540-1680 Minutos\*\*\*\*  
Minutos de ejercicio: \_\_\_\_\_ >65 Vegetales\*\*\*\*, 40-64 \*\*\*, 15-40\*\* 840 - 1549 Minutos \*\*