

CARTILLA DE SEGUIMIENTO



de los hábitos
de **alimentación**
y **actividad física**
del niño
y adolescente

Nombre y apellido _____

Fecha de nacimiento _____

Fecha de entrada al programa _____

Centro de Salud _____



INTRODUCCIÓN

La adquisición de unos hábitos de vida saludables desde la infancia, tanto en alimentación como en actividad física, son fundamentales para evitar la aparición de enfermedades en el futuro.

Esta cartilla se te puede haber entregado por varios motivos: porque hagas poca actividad física, pases mucho tiempo con las pantallas, tomes alimentos no saludables,... y pretende ser una ayuda más para conseguir esos hábitos.

Tu pediatra y tu enfermera te van a ir ayudando a lo largo de varios meses; durante ese tiempo nos gustaría que vinieses a la consulta y revisaremos contigo cómo han ido las cosas desde la última visita. Podrás comentar con ellos los aspectos que te preocupan sobre tus hábitos, intercambiando ideas y exponiendo lo que tú crees que es más fácil de cambiar.

Toda la familia te puede acompañar y hacer los mismos cambios, será mucho más fácil si camináis juntos. Recordad que las recomendaciones que os vamos a dar son de hábitos de vida saludables para todos, sean personas mayores, adolescentes y niños/as.

Es importante que tú y tu familia sepáis que no es necesario cambiarlo todo de repente, si pensáis eso, es probable que os agobiéis. Podéis ir introduciendo cambios poco a poco, de forma progresiva, y así conseguiréis grandes logros. ¡Ánimo!



PROPUESTAS OBJETIVOS SEMANALES

A continuación se presentan propuestas de objetivos semanales para mejoría de hábitos de alimentación, actividad física y disminución de tiempo de pantallas. Los objetivos deben ser acordados entre el niño/a, la familia y el pediatra, en función de la edad, punto de partida, áreas de mejora y preferencias de cada niño o niña.

Sería recomendable, que en las áreas con mayor margen de mejora, se fijen objetivos "fáciles" y progresivamente avanzar en dificultad y grado de compromiso. Se adjuntan algunos ejemplos.

Ejemplos objetivos alimentación



- Incluir fruta en el desayuno, comida o merienda.
- Sustituir la mitad del bocadillo del almuerzo por fruta.
- Ayudar a preparar la merienda entre semana.
- Ayudar a preparar desayuno, comida o cena los fines de semana.
- Añadir al plato principal verdura (ir probando diferentes verduras).
- Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- Limitar el consumo de golosinas, chocolate, postres dulces...
- Disminuir el tamaño de las raciones de comida.

Ejemplos objetivos actividad física

- Bajar y subir escaleras.
- Ir caminando o en bicicleta al colegio.
- Salir a jugar a zonas verdes (parques, vías verdes, zonas de paseo) cercanas a casa.
- Hacer excursiones con familia y/o amigos a espacios naturales los fines de semana.
- Practicar algún deporte fuera del colegio una o dos veces por semana.



Ejemplos objetivos disminución pantallas



- No ver televisión, táblet ni móvil durante las comidas y/o cenas.
- Todos los días, ver menos de 2 horas de televisión, móvil, táblet.
- Buscar un nuevo juego o actividad alternativa para realizar en lugar de ver televisión/móvil/táblet por las tardes (por ej: pintar, leer, jugar al aire libre, bailar, jugar/pasear con mascota...).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS: _____



Próxima revisión: _____



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
8 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
9 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
10 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
11 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
12 ^a semana	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

NOTAS:



Próxima revisión:



