



Receta Médica Para Un Estilo de Vida Saludable

Nombre de paciente: _____ Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Instrucciones:

- Desayune TODOS los días.
- Sirva al menos 5 raciones de frutas y vegetales al día.
- Come bocadillos saludables como frutas, vegetales, y galletas de trigo integral.
- Límite el consumo de comida rápida y comida frita.
- NO pida el tamaño extra grande.
- Límite el consumo de bebidas endulzadas como sodas y bebidas deportivas.
- Límite jugo a _____ onzas al día.
- Tome agua cuando tenga sed.
- Aumente el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasa (1% de grasa o descremada).
- Juegue afuera por lo menos un hora al día.
- Límite el tiempo del uso de la televisión, videos, videojuegos, y computadora a no más de 2 horas al día.

En mi opinión profesional, de acuerdo con la práctica de medicina, el paciente mencionado necesita cambios en su estilo de vida para las problemas indicadas.

Firma de médico: _____ Fecha: _____



Receta Médica Para Un Estilo de Vida Saludable

Nombre de paciente: _____ Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Instrucciones:

- Desayune TODOS los días.
- Sirva al menos 5 raciones de frutas y vegetales al día.
- Come bocadillos saludables como frutas, vegetales, y galletas de trigo integral.
- Límite el consumo de comida rápida y comida frita.
- NO pida el tamaño extra grande.
- Límite el consumo de bebidas endulzadas como sodas y bebidas deportivas.
- Límite jugo a _____ onzas al día.
- Tome agua cuando tenga sed.
- Aumente el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasa (1% de grasa o descremada).
- Juegue afuera por lo menos un hora al día.
- Límite el tiempo del uso de la televisión, videos, videojuegos, y computadora a no más de 2 horas al día.

En mi opinión profesional, de acuerdo con la práctica de medicina, el paciente mencionado necesita cambios en su estilo de vida para las problemas indicadas.

Firma de médico: _____ Fecha: _____