



# Habitos sanos de CATCH en el hogar

A continuación están unos pasos sencillos que, en conjunto, resultarán en una importante diferencia en la salud de su familia. ¡Sea un CATCH MVP y elige uno o dos hábitos nuevos que son convenientes para ti y para tu familia!

- ✓ En familia, revisen la lista.
- ✓ Marquen todas las cosas que ya hacen.
- ✓ Escojan algunas cosas que su familia hará juntos
- ✓ ¡Sigán haciendo el esfuerzo!
- ✓ Celebren su éxito y sus logros.
- ✓ Escojan y lleven a cabo otra cosa.

## ¡Vamos a ser activos!

- Usamos la escalera en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Durante la hora de comer no prendemos la televisión.
- Limitamos el tiempo frente a la pantalla a una hora al día entre semana y dos horas o menos los fines de semana.
- No permitimos que haya televisor en las recamaras.
- Caminamos juntos por 30 minutos por lo menos tres veces a la semana.
- Estacionamos el carro un poco lejos para poder caminar más.
- Por lo menos un día a la semana, jugamos juntos al aire libre después de la escuela y el trabajo.
- Planeamos actividades en las que nuestra familia puede ser físicamente activa (caminando, montando en bicicleta, trabajando afuera, nadando, etcétera).
- Por lo menos una vez a la semana, vamos a pie o en bicicleta a un lugar no muy lejos en lugar de ir en carro.
- Caminamos juntos a la escuela un día a la semana.
- Hacemos tareas domesticas juntos.
- Estiramos los músculos o hacemos yoga mientras vemos la televisión.

## ¡Vamos a elegir alimentos saludables!

- Comemos en familia en casa por lo menos dos o tres veces por semana.
- Comemos una fruta o verdura en cada comida.
- Comemos cereal, pan o pasta integral por lo menos una vez al día. Productos de granos integrales nombran la harina integral de trigo o los granos integrales primero o segundo en la etiqueta de Datos de Nutrición.
- Limitamos comida rápida a una vez por semana.
- Solamente comemos papas fritas y otra comida frita en ocasiones especiales.
- Nunca ordenamos porciones “supersize” a menos que vayamos a compartir con otros.
- Leemos los Datos de Nutrición y no compramos comidas con grasa saturada o grasa *trans*.
- Usamos aderezo bajo en grasa en pequeñas cantidades.
- Preparamos carnes, pescado y aves de corral a la parrilla o al horno.
- Tomamos agua en vez de refrescos, bebidas deportivas, bebidas de fruta o te endulzado.
- Escogemos fruta fresca en vez de jugos y solamente tomamos jugo 100% natural.
- Tomamos leche descremada o del 1%.
- Solamente comemos dulces, galletas y pasteles y tomamos refrescos en ocasiones especiales.

Nuestra familia acepta a trata lo siguiente:

Habito sano nuevo de CATCH: \_\_\_\_\_

Habito sano nuevo de CATCH: \_\_\_\_\_

Miembros de la familia que están participando: \_\_\_\_\_