







# 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](http://nyc.gov)  
y busque **Eating Healthy** (comer saludablemente).