

# Rx : Ser Activo

## Receta de Ejercicio y Referencia



NOMBRE: \_\_\_\_\_ FDN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL PROVEEDOR MEDICO: \_\_\_\_\_ FIRMA: \_\_\_\_\_

La actividad física regular mejora el estado de salud y reduce el riesgo de muchos problemas de salud.

- **Bebes:** Limite el tiempo en los columpios y portadores; permitir la exploración de el área de juego **todos los días**
- **Niños Pequeños :** Planear por lo menos 30 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- **Niños Preescolar:** Planear por lo menos 60 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- **Jóvenes (edades 6-17):** Por lo menos 60 minutos de actividad física (incluyen el hueso y la construcción del músculo) **todos los días**
- **Todos Niños:** Limite el tiempo en frente de una pantalla de televisión a **no mas** de dos horas **todos los días**

### Recomendación de Actividad Física

#### ACTIVIDADES

- Ciclismo
- Bailar
- Grupo deportivo
- Artes Marciales
- Ir a la Escuela Caminando
- Correr
- Nadar
- Caminar
- Yoga
- Otra: \_\_\_\_\_

#### SU META DE ACTIVIDAD FISICA

|                     |  |
|---------------------|--|
| Minutos por día:    |  |
| Días por semana:    |  |
| Minutos por Semana: |  |

Comentarios/Restricciones: \_\_\_\_\_

### Referencia a Actividad Física

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

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Pagina Web: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

# Rx : Ser Activo

## Receta de Ejercicio y Referencia



NOMBRE: \_\_\_\_\_ FDN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL PROVEEDOR MEDICO: \_\_\_\_\_ FIRMA: \_\_\_\_\_

La actividad física regular mejora el estado de salud y reduce el riesgo de muchos problemas de salud.

- **Bebes:** Limite el tiempo en los columpios y portadores; permitir la exploración de el área de juego **todos los días**
- **Niños Pequeños :** Planear por lo menos 30 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- **Niños Preescolar:** Planear por lo menos 60 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- **Jóvenes (edades 6-17):** Por lo menos 60 minutos de actividad física (incluyen el hueso y la construcción del músculo) **todos los días**
- **Todos Niños:** Limite el tiempo en frente de una pantalla de televisión a **no mas** de dos horas **todos los días**

### Recomendación de Actividad Física

#### ACTIVIDADES

- Ciclismo
- Bailar
- Grupo deportivo
- Artes Marciales
- Ir a la Escuela Caminando
- Correr
- Nadar
- Caminar
- Yoga
- Otra: \_\_\_\_\_

#### SU META DE ACTIVIDAD FISICA

|                     |  |
|---------------------|--|
| Minutos por día:    |  |
| Días por semana:    |  |
| Minutos por Semana: |  |

Comentarios/Restricciones: \_\_\_\_\_

### Referencia a Actividad Física

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

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Pagina Web: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_