ANEXO 1. Reviso mis hábitos de sueño, alimentación y actividad física

Actividad física[1]

- [ ] Realizo 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica moderada semanal.
- [ ] Realizo 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa semanal.
- [ ] Realizo una combinación equivalente de actividad de intensidad vigorosa y moderada a la semana.
- [ ] Limito el tiempo sedentario y lo sustituyo con actividad física de cualquier intensidad.

Alimentación saludable[2]

- [ ] Incluyo verduras y frutas frescas de temporada en cada comida.
- [ ] Bebo agua simple en abundancia.
- [ ] Prefiero comer alimentos asados, guisados, a la plancha, sin o con poco aceite.
- [ ] Disminuyo el consumo de alimentos ultraprocesados y salados.
- [ ] Procuro comer a diario alimentos integrales como tortillas de maíz, arroz, avena, amaranto, pan y pastas; y leguminosas como frijoles, lentejas y habas.



Hábitos de sueño[3]

- [ ] Duermo de 7 a 9 horas diarias.
- [ ] Tengo un horario diario establecido para ir a dormir.
- [ ] Evito usar pantallas u otros dispositivos antes de dormir.
- [ ] Genero rutinas relajantes antes de dormir.
- [ ] Disminuyo las fuentes de luz y de ruido en la habitación donde duermo.

[1] World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
[2] Bonvecchio, A. et al. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana (First).* Academia Nacional de Medicina. https://www.insp.mx/resources/images/stories/2015/Noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf
[3] American Alliance for Healthy Sleep. (2017, 09 de febrero). *Healthy sleep habits.* http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits

LIVEWORKSHEETS