

HOJA DE REGISTRO DE PASOS EN EL PODÓMETRO PARA JÓVENES

Fecha de inicio _____

Fecha en que se terminó _____

Instrucciones: registra el número de pasos y el tiempo que caminas diariamente. Al final de cada semana, suma el total de minutos y pasos que caminaste y compara los totales con las otras semanas.

La Guía de Actividad Física para niños y adolescentes (6-17 años) recomienda **60 minutos por día** de una actividad física de moderada a vigorosa y debe incluir actividades de fortalecimiento muscular y óseo.¹

Se recomienda caminar un mínimo de 10,000 pasos por día para una buena salud.
Aproximadamente 2,000 pasos = 1 milla.

Semana 1:	# de minutos	# pasos en el podómetro
Día		
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Total por semana 1		

Semana 2:	# de minutos	# pasos en el podómetro
Día		
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Total por semana 2		

Semana 3:	# de minutos	# de pasos en el podómetro
Día		
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Total por semana 3		

Semana 4:	# de minutos	# pasos en el podómetro
Día		
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Total por semana 4		



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.
Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

¹U.S. Health and Human Services: CDC PA Guidelines for Americans: <https://health.gov/paguidelines/>