

HEALTHY CHOICES **CREATE** BETTER HEALTH™  
en español

## RASTREADOR DE PUNTOS

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1	_____						
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							_____

### Cómo ganar puntos

**Actividad:**

- 3 porciones de vegetales en un día
- 2 porciones de frutas en un día
- Elije cereales de grano entero por 2 comidas
- 30 minutos de actividad física
- Asistir a una clase de Create Better Health

**Puntos extra:**

- Síguenos en los medios sociales
- Llene las encuestas

**Puntos:**

- 5 (por día)
- 5 (por día)
- 5 (por día)
- 5 (por día)
- 10 (por día)
- 5 puntos (una vez)
- 10 puntos (por encuesta)



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.