

¡Yo Selecciono cambiar!

Selecciono tener huesos fuertes.



Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion



- Beber un vaso de leche en vez de una gaseosa.
- ¡Seguir trabajando en mi deporte!
- Seleccionar no fumar.
- Comer alimentos que fortalezcan mis huesos:
 - Brócoli
 - Yogurt
- Tomar una pastilla de vitaminas con Calcio y Vitamina D.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Tarjeta de Salud Personal

Hoy medimos dos cosas que nos dicen cómo está su salud.

1. Qué tan fuertes están sus huesos (BMD).
2. Cuánta grasa corporal tiene usted (BMI)

Su BMI es:

- Usted tiene un peso saludable para su estatura.
- Usted puede perder algo de peso para sentirse saludable.
- Su peso puede estar interfiriendo con su deporte. Muéstrole esta tarjeta a su Doctor y solicite ayuda para perder peso.

Su resultado BMD es:

- Sus huesos están saludables.
- Sus huesos pueden no estar tan fuertes como desea.
- Muéstrole esta tarjeta a su Doctor. Pregunte a su Doctor cómo puede ayudar a sus huesos a estar más fuertes.