Formato de valoración física y hábitos saludables

Estrategia Vida Saludable. Vive Feliz

Datos del estudiante

Datos	Información
Nombre del estudiante	_____
Grado y grupo	_____
Edad	_____ años _____ meses
Sexo	☐ Femenino ☐ Masculino

* Medidas antropométricas

Indicador	Resultado	Unidad
Peso	_____	kg
Talla/estatura	_____	m
Circunferencia de cintura	_____	cm
Circunferencia de cadera	_____	cm

* Hábitos de vida saludable

Marca con una X la opción que corresponda.

Aspecto	Siempre	A veces	Casi nunca
Consume agua simple durante el día	☐	☐	☐
Incluye frutas y verduras en su alimentación	☐	☐	☐
Realiza actividad física diariamente	☐	☐	☐
Duerme el tiempo recomendado para su edad	☐	☐	☐
Limita bebidas azucaradas	☐	☐	☐
Limita alimentos con exceso de azúcares, grasas o sodio	☐	☐	☐
Dedica tiempo a actividades recreativas	☐	☐	☐
Mantiene hábitos adecuados de higiene	☐	☐	☐
Cuida su bienestar emocional	☐	☐	☐

*Recuerden que los datos deben de ser verídicos