

# ¿A MI FAMILIA LE ESPERA UN «FUTURO SANO»?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mejor forma de minimizar las chances de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) en su familia es reducir los principales factores de riesgo.<sup>1</sup> Recuerde, cuanto más temprano los miembros de su familia aprendan a reducir los factores de riesgo de desarrollar ENT, más tiempo tendrán de construir un futuro más saludable.

Luego de revisar los recursos de la página web Familia, discuta y responda las siguientes preguntas en familia para saber qué tan sano será su futuro. Al finalizar, compare lo que ha respondido con la hoja de respuestas. ¿Puede contestarlas correctamente sin volver a revisarlas?

1. Las enfermedades no transmisibles (ENT) pueden transmitirse de persona a persona por medio de la propagación de gérmenes, contacto físico, estornudos, etc.  
 Verdadero     Falso
2. ¿Cuál de las siguientes NO es un ejemplo de ENT?
  - a. Enfermedad cardiovascular
  - b. Diabetes tipo 2
  - c. Hepatitis
3. Dos de las formas más importantes de reducir el riesgo de que su familia desarrolle ENT son tener \_\_\_\_\_ y hacer mucho \_\_\_\_\_.
4. El USDA recomienda llenar su plato con los \_\_\_\_\_ grupos de alimentos.
5. ¿Cuál de los siguientes grupos no pertenece a MyPlate?
  - a. Lácteos
  - b. Grasas y aceites
  - c. Proteína
  - d. Frutas
6. Los frijoles puede ser una gran fuente de proteínas.  
 Verdadero     Falso
7. Mencione una cosa que la OMS recomienda limitar en su dieta.
8. Se debe tratar de hacer al menos \_\_\_\_\_ minutos de actividad física de vigorosa a moderada.  
 45     60

¿Cómo le fue? Si ya se considera un “Experto del futuro sano” o aún se encuentra aprendiendo, contamos con temas de conversación y actividades familiares en la página web Familia que pueden ayudar a su familia a formar hábitos saludables y reducir el riesgo de desarrollar ciertas ENT.

<sup>1</sup> <https://www.who.int/ncds/prevention/es>

# FUTURE WELL QUIZ ANSWER KEY

1. Falso
2. (c) Hepatitis
3. Nutrición; Actividad física
4. Cinco
5. (b) Grasas y aceites
6. Verdadero
7. Las respuestas pueden variar pero pueden incluir: azúcares agregados, sal, grasas trans, grasas saturadas.
8. 60