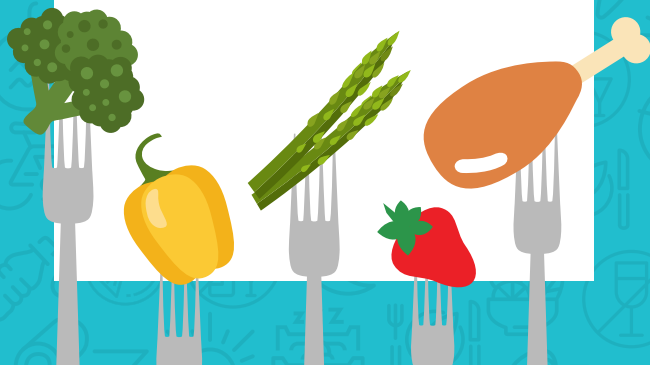


Consejos para cambiar sus hábitos de alimentación

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ Programe comer sus comidas y bocadillos en horarios regulares.
- ✓ Use un plato más pequeño.
- ✓ Trate de **AUMENTAR** el consumo de:
 - Proteína magra
 - Frutas y verduras
- ✓ Trate de **CANJEAR**:
 - Comidas chatarra por lunches preparados en la casa
 - Bebidas azucaradas, jugos, y sodas regulares por agua
 - Papas fritas como bocadillos por palillos de zanahoria o una manzana
 - Postres y otros dulces por un pedacito de chocolate del tamaño de un bocadillo
 - Mantequilla y grasas cárneas por aceite de oliva extra-virgen
- ✓ Mantenga la comida chatarra fuera de la casa
- ✓ Lleve un récord de su progreso en un diario de lo que come o en una app de su teléfono inteligente (por ejemplo Sparkpeople, My Fitness Pal).



MI META PARA ESTA SEMANA

¡Queremos colaborar con Usted para ayudarle a hacer elecciones sanas!

¡Cambios pequeños en sus hábitos de alimentación pueden ser verdaderamente útiles si Usted es consistente! Si desea recibir más apoyo, pregúntele a su proveedor médico primario si puede reunirse con un/a dietista.



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP
Katie Loth, PhD, RD
Ying Guo, MD
Universidad de Minnesota
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Comiendo Sanamente



CHANGE that
MATTERS

Promoting Healthy Behaviors

Mi plan para comer de manera sana

Comer sanamente tiene muchos beneficios, tales como:

- Menor riesgo de contraer enfermedades
- Mayor facilidad para controlar su peso
- Más energía
- Mejor estado de ánimo



¿Por qué es importante para Usted hacer elecciones de comida más sanas?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué cosas le dificultan a Usted hacer elecciones saludables?

1. _____
2. _____
3. _____

Hay muchas maneras de cambiar sus hábitos de alimentación. Le puede ser útil pensar en la forma en que Usted estructura los alimentos en su plato.



Marque con un tilde aquí abajo algunos de los alimentos que Usted podría probar dentro de cada una de estas categorías.

Proteínas

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Carnes magras (res, cerdo) | <input type="checkbox"/> Frijoles y chícharos (arvejas) |
| <input type="checkbox"/> Pollo o pavo | <input type="checkbox"/> Atún o salmón enlatado |
| <input type="checkbox"/> Nueces y semillas | <input type="checkbox"/> Huevos |
| <input type="checkbox"/> Pescado y mariscos | |

Frutas (frescas, congeladas, o enlatadas)

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Manzanas | <input type="checkbox"/> Uvas | <input type="checkbox"/> Melones |
| <input type="checkbox"/> Peras | <input type="checkbox"/> Naranjas | <input type="checkbox"/> Duraznos |
| <input type="checkbox"/> Plátanos | <input type="checkbox"/> Bayas | |

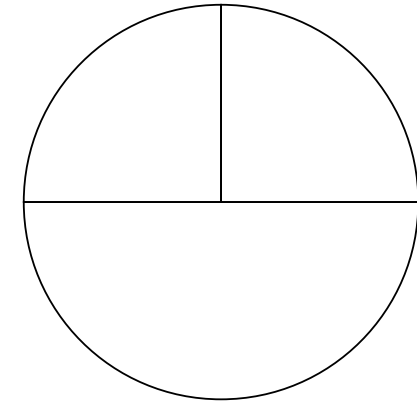
Verduras (frescas, congeladas, o enlatadas)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Verduras de hoja | <input type="checkbox"/> Zanahorias |
| <input type="checkbox"/> Vainitas (Ejotes) | <input type="checkbox"/> Cebollas |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Pimientos |
| <input type="checkbox"/> Coliflor | <input type="checkbox"/> Tomates |

Granos o Féculas

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pan | <input type="checkbox"/> Papas | <input type="checkbox"/> Avena |
| <input type="checkbox"/> Pastas | <input type="checkbox"/> Tortillas | <input type="checkbox"/> Arroz |

Planifique una comida utilizando este plato vacío:



¡No omita comidas! El saltar comidas puede causarle baja energía y hacer que le sea más difícil hacer elecciones sanas. Planifique comer al menos tres comidas por día.

¿Cual sería un cambio que Usted va a hacer en las próximas semanas?

¿Qué le hace falta para tener éxito?

Por ejemplo, voy a comer una comida chatarra menos y traer un lunch hecho en la casa.

¿Quien le puede ayudar para que coma alimentos sanos?
