

# Viva bien, coma bien

Comer bien puede ser más fácil cuando usted se enfoca en buenos hábitos diarios.

## ¿Por qué es importante para mí comer bien?



Aumenta la energía



Mejora el ánimo



Puedo hacer las cosas que me encantan



Evita las enfermedades crónicas



Permite mantener un peso saludable

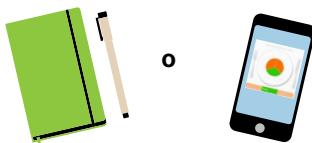
## ¿Qué escojo hacer?

### Disfrute de su comida, solo coma menos

Use una taza, tazón y plato más pequeño



Haga un seguimiento de cuánto come y cómo se siente



Ponga atención  
No coma frente a una pantalla o de la bolsa



### Límite el consumo de azúcar

Elimine las bebidas azucaradas



Más bien tome agua

Evite los postres azucarados

Más bien coma fruta, queso o nueces



Evite los alimentos procesados, rápidos y la comida chatarra



Más bien coma alimentos frescos

### Coma más frutas y vegetales

Apunte a 5 o 10 porciones al día



Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

Incluya proteína en cada comida, incluso en el desayuno

### La forma de comer ayuda

- Disfrute de las comidas con los amigos y la familia
- Disfrute de cada bocado
- Deténgase antes de sentirse lleno



### Otros alimentos saludables

- Productos integrales
- Carnes magras y pescado
- Nueces, semillas, granos



## Usted puede aprender a comer bien

Para aprender a comer bien, necesita **experimentar** para encontrar qué es lo mejor para usted.

**Escoja algo que usted quiera hacer ahora.**

Yo quiero probar:

---

**Sea honesto con usted mismo sobre lo que está listo para abordar.**

Aprenderá qué es lo más adecuado para usted si prueba y crea su propia fórmula. Siga los pasos a continuación:

### 1 Haga un plan.

Planear los detalles le ayudará a tener éxito.

#### Seleccione un paso pequeño

Escoja un paso pequeño hacia su meta.

---

---

---

Conecte este paso a un estímulo o recordatorio.

(*Mantener las frutas sobre la encimera donde pueda verlas?*)

---

---

---

#### Prepare

¿Qué recursos pueden ayudar?

(*Tiempo? Recetas? Menú?*)

---

¿Quién le apoyará?

(*Miembro de la familia? Nutricionista?*)

---

¿Cuáles cambios en su entorno le ayudarían?

(*Retirar los alimentos y bebidas azucaradas de su hogar?*)

---

---

#### Piense por adelantado

¿Qué puede interferir o hacer que sea más difícil?

---

¿Qué puede hacer cuando esto ocurra?

---

¿Qué le inspirará y le hará seguir y divertirse?

---

---

### 2 Actúe y haga un seguimiento.

Pruebe su paso durante un tiempo definido.

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

¿Cómo va a hacer un seguimiento de lo que hace? \_\_\_\_\_

Fecha de revisión: \_\_\_\_\_

¿A quién le va a rendir cuentas? \_\_\_\_\_

### 3 Reflexione y ajuste.

Usted puede aprender de cualquier situación. No hay fracaso si usted sigue aprendiendo. Ajuste su plan y siga adelante.

¿Cómo le fue y qué aprendió? \_\_\_\_\_

¿Cuál será su siguiente pequeño paso? \_\_\_\_\_

¡Asegúrese de celebrar lo que hizo y lo que aprendió!