

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

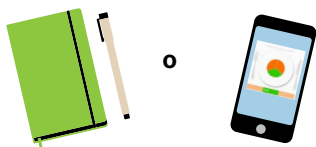
¿Qué escojo hacer?

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



Limite 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



Todos los alimentos que se muestran son ejemplos, usted puede escoger los suyos.

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!

Siga intentando y aprendiendo