

## Haga Su Plan

¿Hay alguna meta que pueda fijar ahora?

Antes de mi próxima visita, voy a:

- Comer menos comida rápida
- Comer 5 o más porciones de frutas y verduras al día
- Comer porciones más pequeñas y menos comida grasosa
- Tomar agua, jugo natural sin azúcar, y leche descremada
- Tomar el tiempo para comidas regulares
- Hacer actividades físicas regularmente (5 veces a la semana)
- Tener bocadillos saludables a mano
- Hacer una cita con un especialista en dietética
- Otro: \_\_\_\_\_

¿Hay alguien que lo pueda ayudar a hacer el cambio?

Nombre: \_\_\_\_\_

### Para Más Ayuda

Siempre busque la estrella morada y el tenedor de *Winner's Circle* para encontrar comida saludable fuera de casa. Para una lista de restaurantes en Carolina del Norte, visite: [www.winnerscirclehealthydining.com](http://www.winnerscirclehealthydining.com).

Para sugerencias de actividades físicas, visite la página Web de *Eat Smart Move More North Carolina* en [www.myeatsmartmovemore.com](http://www.myeatsmartmovemore.com).

Para encontrar programas de nutrición que le pueden apoyar a tener una dieta más saludable, visite [www.ncgoodhealthdirectory.com](http://www.ncgoodhealthdirectory.com).

Para encontrar un especialista en dietética en su área, visite la página Web de la *American Dietetic Association* en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

A los socios de la serie *Starting the Conversation* ¡Gracias!



UNC  
CENTER FOR HEALTH PROMOTION  
AND DISEASE PREVENTION

Coma bien

## Hablemos

¿Está listo/a para comer mejor?


- Quisiera hacer algunos cambios y necesito ayuda.
- No sé si estoy listo/a para empezar a comer de una forma diferente, pero sí estoy listo/a para hablar.
- No estoy listo/a para cambiar mi forma de comer por ahora.



Coma bien hoy.

Coma bien  
para siempre.

¡Recuerde para quien está salvando su vida!

¿Qué tan bien come Usted?	Sugerencias para comer bien
<p><b>¿Cuántas veces a la semana come comida rápida o alta en grasas?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1    <input type="checkbox"/> 1-3    <input type="checkbox"/> 4 o más</p>	<p><b>Coma comidas rápidas con menos frecuencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si come comida rápida, pida el pollo asado, ensaladas, o hamburguesas sin queso o salsa.</li> <li>• Busque el sello de <i>Winner's Circle</i> para comidas saludables fuera de casa.</li> </ul> 
<p><b>¿Cuántas porciones de frutas o verduras come cada día?</b></p> <p><input type="checkbox"/> 5 o más    <input type="checkbox"/> 3-4    <input type="checkbox"/> 2 o menos</p>	<p><b>Trate de comer 5 o más porciones de frutas y verduras al día.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Añada una porción de verduras y frutas (frescas o congeladas) a cada comida.</li> <li>• Es fácil llevar las frutas y verduras a donde Usted vaya.</li> </ul>
<p><b>¿Cuántas sodas (refrescos) o vasos de té dulce o jugo toma cada día?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1    <input type="checkbox"/> 1-2    <input type="checkbox"/> 3 o más</p>	<p><b>Las calorías de las bebidas sí se suman.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome agua durante el día.</li> <li>• Si Usted toma leche, deje de tomar leche entera-tome leche descremada.</li> <li>• Limite refrescos y otras bebidas dulces a uno o menos por día.</li> </ul>
<p><b>¿Cuántas veces a la semana come frijoles (como frijoles pinto o negros), pollo o pescado?</b></p> <p><input type="checkbox"/> 3 o más    <input type="checkbox"/> 1-2    <input type="checkbox"/> Menos de 1</p>	<p><b>Coma más frijoles, pollo, y pescado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los frijoles parados (no refritos) son un buen sustituto por la carne.</li> <li>• Coma el pollo y el pescado asado o a la parrilla.</li> </ul>
<p><b>¿Cuántas veces a la semana come papalinas, papas fritas, o galletas (no dietéticas)?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1    <input type="checkbox"/> 2-3    <input type="checkbox"/> 4 o más</p>	<p><b>Evite las frituras (papas fritas, etc.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebe las palomitas de maíz (popcorn), pero ¡cuidado con el aceite, la mantequilla, y la sal!</li> <li>• Pruebe las verduras y las frutas con una salsa saludable y baja en grasa.</li> </ul>
<p><b>¿Cuántas veces cada semana come postres u otros dulces?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1    <input type="checkbox"/> 2-3    <input type="checkbox"/> 4 o más</p>	<p><b>Cuidado con los dulces.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma porciones pequeñas de postres o dulces.</li> <li>• La fruta y el dulce duro, gelatina, galletitas de vainilla, y el pastel ángel contienen menos grasa y calorías.</li> </ul>
<p><b>¿Cuánta margarina, mantequilla o grasa de carne usa en el pan, o para sazonar las verduras, como maíz y papas?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Un poco    <input type="checkbox"/> A veces    <input type="checkbox"/> Mucho</p>	<p><b>Disminuya su consumo de grasa.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele sabor a las verduras con pedacitos de jamón sin grasa, aceite vegetal y cebolla.</li> <li>• Use un poquito de margarina o aceite en vez de la grasa de carne.</li> </ul>

0 x ( ) + 1 x ( ) + 2 x ( ) = Progress/Progreso \_\_\_\_\_

Si Usted piensa así	¡Pruebe estas cosas!
<b>La comida saludable es muy cara.</b>	<p><b>¡Comer bien es económico!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma menos carne y más frijoles.</li> <li>• Coma verduras y frutas enlatadas o congeladas.</li> <li>• Coma en casa en vez de comer afuera.</li> </ul>
<b>La comida saludable no tiene buen sabor.</b>	<p><b>No renuncie a la comida que más le guste-sólo coma menos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebe nuevas comidas y recetas.</li> <li>• Si Usted toma leche, deje de tomar leche entera-tome leche descremada o de 1%.</li> </ul>
<b>Como más cuando estoy aburrido/a, cansado/a, enojado/a o deprimido/a.</b>	<p><b>Busque alguna forma de distraerse.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoja un buen pasatiempo, llame a un amigo o salga a caminar.</li> <li>• Solo tenga bocadillos y golosinas saludables a mano.</li> </ul>
<b>Es difícil comer bien cuando uno come fuera de casa.</b>	<p><b>Evite los lugares de comida rápida y bufetes de "coma todo lo que pueda comer."</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida sándwiches bajos en grasa y ensaladas en lugar de comida frita. Cuando pida ensalada, pida el aderezo (salsa) aparte.</li> <li>• Pida media porción, compartir con un amigo, o lleve lo que sobre a la casa.</li> </ul>
<b>Como demasiado cuando voy a eventos sociales o fiestas.</b>	<p><b>Usted puede comer bien en eventos sociales.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma algo saludable antes de ir.</li> <li>• Decida de antemano de comer poco.</li> <li>• Lleve comida saludable a reuniones y fiestas.</li> </ul>
<b>Como mucho cuando estoy cocinando o limpiando la casa.</b>	<p><b>No coma sólo porque la comida está disponible.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastique chicle sin azúcar.</li> <li>• Pida que otra persona guarde lo que sobra mientras Usted lava los platos.</li> </ul>
<b>A veces me salto las comidas, pero como golosinas durante el día y cuando miro la televisión.</b>	<p><b>Tome el tiempo para comidas regulares.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntese a la mesa y coma comidas saludables con la familia, los amigos y/o los compañeros de trabajo.</li> <li>• Lleve su almuerzo y bocadillos saludables al trabajo y en sus viajes.</li> </ul>