

Comer bien para vivir mejor

Cómo realizar elecciones saludables

¿Sabe lo que su dieta trae entre manos?

¿Con qué frecuencia consume ingredientes y alimentos poco saludables, como sirope de maíz con alto contenido de fructosa, aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans) y productos con alto contenido de sodio? ¿Tiene idea de qué cantidad de bocadillos al paso consume durante el día? Si está sumamente ocupado, viaja con frecuencia o trabaja en una oficina donde tiene a disposición con una gran cantidad de refrigerios, es muy difícil controlar y supervisar lo que come.

La actividad de este mes se enfoca en mejorar gradualmente su dieta. Cada semana dependerá del progreso logrado la semana anterior.

Semana 1

¡Registre lo que come!

No tiene que cambiar su dieta por ahora (aunque puede ir preparándose para hacerlo). Esta semana, solo registre lo que come diariamente. Al final de la semana, elija tres productos que desee evitar e incluya un sustituto saludable del que disfrute por cada producto. Puede incluir un ingrediente (sirope de maíz con alto contenido de fructosa), una categoría (grasas trans) o un alimento específico (galletas dulces), lo que le resulte más eficaz. A medida que avance, reemplace la comida chatarra y, en cambio, consuma los alimentos saludables.

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. _____
2. _____
3. _____

Sustitutos saludables

1. _____
2. _____
3. _____

Semana 2

Utilice sus sustitutos

No convierta esto en una carga: elija sustitutos de los que disfrute y adáptese gradualmente a una dieta más saludable. Esta semana, implemente los sustitutos de la semana anterior y continúe registrando lo que come diariamente. Luego, elija otros tres ingredientes o alimentos poco saludables que desee evitar, al igual que otros tres sustitutos. ¡Continuará comiendo de manera más saludable con el paso de las semanas!

Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

Alimentos que debo evitar la próxima semana

1.

2.

3.

Sustitutos saludables

1.

2.

3.



Semana 3

Plan de alimentación

Bien, ahora que estamos reemplazando suficiente cantidad de alimentos, es necesario comenzar a planificar. Esta semana, continúe anotando lo que come e implemente los sustitutos de las semanas 1 y 2. Al final de la semana, planifique su próxima semana de alimentos con anticipación para que pueda mantenerse encaminado. Si lo necesita, continúe intercambiando gradualmente alimentos e ingredientes poco saludables por opciones más nutritivas.

Semana 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

Semana 4 PLAN	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. _____
2. _____
3. _____

Sustitutos saludables

1. _____
2. _____
3. _____

Semana 4

Prepárese para alcanzar el éxito

Una vez más, registre lo que come diariamente. ¿Pudo seguir su plan de alimentación? ¿Qué obstáculos dificultaron esta tarea y cómo puede preverlos en el futuro? Tenga en cuenta lo que le resulta más eficaz y, luego, haga todo lo posible por mantener estos cambios y continuar con su plan de alimentación.

Semana 4 REALIDAD	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. _____
2. _____
3. _____

Sustitutos saludables

1. _____
2. _____
3. _____

La información que contiene este documento de actividades se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Registró los alimentos que consume semanalmente?

SÍ NO

¿Elegió sustitutos saludables en las semanas 2 a 4?

SÍ NO

¿Completó un plan de alimentación en la semana 4?

SÍ NO

¿Planea continuar sustituyendo alimentos después de completar esta actividad?

SÍ NO

Opcional: Enumere aquí los sustitutos saludables que planea continuar eligiendo:
