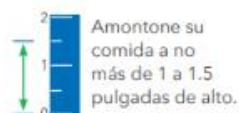


Eligiendo Alimentos Saludables

Nombre _____ Fecha _____



- Medio plato de verduras sin almidón.
- 1/4 de plato es de cereales o almidón.
- 1/4 de plato es proteína.



Mis objetivos:

- **Crear comidas más saludables:**
 - Haciendo que la mitad de mi plato sean vegetales.
 - Bebiendo agua en lugar de bebidas azucaradas.
 - Comiendo alimentos ricos en fibra, como habichuelas, arroz integral y avena.
 - Haciendo 3 comidas al día, espaciando las comidas entre 4 y 5 horas.
 - Comiendo más alimentos locales, incluyendo vegetales como lechuga del país, habichuelas verdes, repollo, tomate o zanahorias.
 - Comiendo proteína saludable como el pollo, pescado, habichuelas, lentejas.
- **Comer menos:**
 - Dulces, como repostería, dulces y helados.
 - Alimentos fritos o de restaurantes de comida rápida.
 - Alimentos ricos en sal, como las papas fritas, tocineta, chicharrón de bolsa, papitas saladas, ketchup o productos enlatados altos en sodio.
- **Aprender a leer la etiqueta nutricional para elegir mejores alimentos:**
 - Consultar con un especialista en nutrición o dietista

Empezaré en (fecha): _____ Haré estos cambios _____ días/semana.

Firma del médico/nutricionista/educador en salud: _____