Consejos para una alimentación saludable para el corazón

- Coma porciones más pequeñas.
- Prefiera productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Escoja carnes magras.
- Quite la piel del pollo y otras aves.
- Coma al menos 5 porciones de vegetales y frutas todos los días.
- Cuando coma fuera de casa, comparta las comidas y los postres con un amigo.
- Pida que le sirvan por aparte los aderezos, la crema agria y las salsas con grasa.

Consejos para aumentar su actividad

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacione su vehículo en el otro extremo del estacionamiento.
- Camine de 5 a 10 minutos después de cada comida.
- Juegue con los niños.
- Arregle el jardín o el patio.
- Asista a una clase de ejercicios.
- Salga a bailar con sus amigos.

Para más información sobre la diabetes, la planificación de las comidas o el ejercicio, comuníquese con la American Diabetes Association al 1-800-DIABETES (342-2383) o visite diabetes.org o diabetes.org/español para información en español.

Adaptado de "Small Steps". Big Rewards. Prevent Type 2 Diabetes, una campaña del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. Para más información, visite la página www.ndep.nih.gov.

DOBLE AQUÍ

Mi plan de acción:
Hoja para llevar control de la actividad y de los alimentos

Guía No. 25

Nombre: _____

Fecha: Desde _____ hasta _____

MIS METAS PARA ESTA SEMANA

Para reducir el número de calorías: _____

_____

Para hacer más actividad física: _____

_____

Ejemplo:

DÍA:	**Lunes**	**CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS**
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN	
8:00 AM	**1/2 taza de avena**	
	1 taza de leche al 2%	

PARA OBTENER MÁS HOJAS DEL CONTROL SEMANAL: Saque una (1) copia de esta página y tres (3) copias de la siguiente. Córtelas a la mitad, y coloque esta página encima. Engrápelas en la esquina superior del lado izquierdo, y dóblelas de modo que se ajusten al tamaño de su cartera o bolsillo.

©2005 by the American Diabetes Association, Inc. 07/05

CORTE AQUÍ ✂

DÍA:	CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

HAGA UNA (1) COPIA DE ESTA PÁGINA

DOBLE AQUÍ

CORTE AQUÍ ✂

(CONTINUA) CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS	
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS

TOTAL

DÍA:	CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

DOBLE AQUÍ

(CONTINÚA) CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS	
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

CORTE AQUÍ ✂

CORTE AQUÍ ✂

DÍA:	CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

DOBLE AQUÍ

(CONTINÚA) CONTROL DIARIO DE COMIDAS Y BEBIDAS	
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

HAGA TRES (3) COPIA DE ESTA PÁGINA