

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Evaluación

Nombre:	Fecha de nacimiento:
Estatura:	Peso:
Lotatura.	1 030
BMI:	% de BMI:
Nivel de riesgo:	Fecha de la evaluación:

Decíde mejorar tu salud, e incorpora estos consejos a tu rutina diaria. No hay lugar correcto o incorrecto para empezar. ¡Solo empieza donde y como puedas!



Tienes opciones: los productos fresco son mejores, pero los productos congelados y enlatados también son buenas opciones. Tratar de evitar los vegetales fritos.

Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.

Maneras de agregar frutas y vegetales a tus comidas:

- Incluye lechuga y rebanadas de zanahorias, pepinos y tomates en tu sandwich
- · Agrega pimientos, champiñones y cebollas a la salsa baja en grasas para pastas y pizza
- Elige fruta fresca, congelada o enlatada para el postre

1/2 plato = Vegetales,
ensaladas v frutas

ensaladas y frutas

1 taza de vegetales de hoja crudos 1/2 taza de vegetales cocidos 1 taza de fruta = 1 manzana, naranja o pera mediana

1 taza =



1/2 taza =



1/4 del plato = Granos, arroz o pán

1 puño cerrado = 1 ración de copos de cereal

1/4 del plato = Carne, pollo o pescado

Un mazo de naipes (baraja de cartas) = una porción de carne, pollo o pescádo



Conoce el tamaño de tus porciones



Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.

Este tiempo frente a una pantalla incluye:

- Mirar la televisión, videos o DVD
- Jugar o usar una computadora
- Jugar video juegos regulares y portátiles
- Usar programas de mensajes instantáneos o de conversación en línea
- Ir al cine
- Usar un teléfono celular

Evita consumir alimentos frente a cualquier pantalla.

Realiza actividad física durante por lo menos una 1 hora al día

Divide tu hora en tres períodos de 20 minutos Podría resultar divertido intentar una actividad diferente cada vez

Limita las bebidas azucaradas a cero

Evita las bebidas azucaradas como:

- Refrescos con gas
- Leche con chocolate
- Bebidas energéticas
- Bebidas preparadas a base de café



En su lugar, tome aqua, bebidas sin azúcar o refrescos dietéticos

Desafíate y a tus amigos y familiares a comer mejor y a vivir de una manera más saludable.

Come algo fresco

1) Trata de añadir frutas o vegetales frescos a tus comidas.

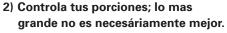
- Acompaña tu comida con una ensalada, fruta o rebanadas de zanahorias, en lugar de papas fritas, ensalada de papa o aros de cebolla
- Come frutas, como trozos de manzana con salsa de caramelo sin grasa en lugar de un sundae, pan dulce, bagel o donas
- Un bocadillo puede ser saludable y sabroso si escoges un alimento fresco.
 - Come una porción de fruta en vez de una golosina
 - Come trozos de vegetales en lugar de papas fritas o chips de maíz
- Anímate a ser aventurero, y prueba frutas o vegetales nuevos de vez en cuando.

La decisión es tuya: procura escoger lo más sano

- Los alimentos horneados, a la parrilla o asados son mejores que la comida frita.
 - Escoge pollo o pescado asado o a la parrilla en vez de frito o crujiente
 - Quítale la piel al pollo
 - Escoge uno de tus vegetales favoritos cocidos o al vapor, en lugar de comerlos fritos. Por ejemplo, frijoles negros en lugar de frijoles refritos
 - Evita los aderezos cremosos y los cubitos de pan tostado cuando pidas una ensalada.
 - · Pide el aderezo separado
 - Evita los cubitos de pan tostado, tiras crujientes o tazones de ensalada hechos de tortilla crujiente
- Elige alimentos sin grasa o sin azúcar cuando estén disponibles.

Los trucos más simples dan resultados fantásticos

- 1) Si decides comerte un antojo, pide la mitad.
 - Come sólo la mitad de una dona o pastelillo
 - Come sólo la mitad de una golosina o escoge una versión miniatura



- Evita amontonar comida en tu plato; mejor usa un plato mas pequeño
- Deja de comer cuando te sientas satisfecho
- Las porciones en los restaurantes pueden ser mas grande de lo que necesitas; pide la porción mas pequeña en vez de la mas grande, comparte con tus amigos o guarda una porción para comer mas tarde
- No te comas un antojo todos los dias, si te limitas los antojos, te los disfrutaras mas.

¡Aumenta tu intensidad!

Cualquier actividad es mejor que quedarte sentado. Establece el objetivo de mantenerte activo durante una hora.

Baja intensidad

- Lavar el automóvil
- Hacer entrenamiento con pesas ligeras
- Elongación o hacer yoga
- Preparar una comida para tu familia y amigos
- Ponerte los auriculares y limpiar tu habitación
- · Cargar tus libros entre clases

Intensidad media

- · Caminar con tu perro
- Practicar deportes como sóftbol y béisbol
- Pasear en bicicleta o saltar la cuerda
- Saltar abriendo y cerrando los brazos y las piernas
- · Pasear en patineta o patines en línea
- Patinar sobre hielo, pasear en tobogán o trineo
- Usar las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica

Alta intensidad

- Correr o trotar
- Hacer entrenamiento con pesas pesadas
- Jugar fútbol o baloncesto
- Nadar
- Bailar
- Quitar la nieve usando una pala



Usa tu tiempo de pantalla sabiamente.

Echa un vistazo a estas páginas web para conseguir más información:

www.myfoodapedia.gov
 Te dice cuántas calorías y porciones hay en los alimentos que consumes
 www.mypyramidtracker.gov
 Te permite llevar un control de las calorías que consumes y quemas durante el día
 www.fruitsandveggiesmatter.gov
 Te ayuda a comer la cantidad correcta de frutas y vegetales todos los días
 www.presidentschallenge.org
 Lleva un control de tu actividad física, y ve el cambio que puedes experimentar en tu vida si te mantienes en movimiento

