

**“Sé que debo comer sano.  
Pero necesito un plan para vencer  
mis excusas”**

**“No tengo tiempo para cocinar”**  
¿Cocinó mucho hoy? Congela la mitad  
para mañana. Durante su día libre cocine  
para dos días y congélelo.

**“Comprar comida rápida es mas  
fácil”**

Compra la porción de niños. Escoge  
fruta en vez de papas fritas. asegúrate  
que cada porción en tu plato sea del  
tamaño de la palma de tu mano .

**La comida sana  
cuesta mucho.”**

Escoge verduras congeladas o en lata.  
Compra marcas genéricas. Cocinar en  
casa cuesta menos.

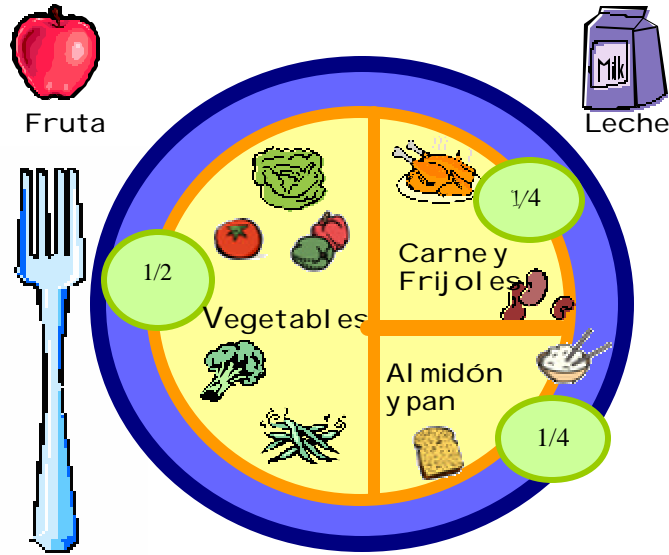
**“Mi familia no quiere  
la comida saludable.”**

Comparte recetas sanas con tu familia.  
Si comes bien, tu familia hará lo mismo.  
Enseña a tus niños sobre las verduras.

**¡Alto a las excusas!**

**No esperes hasta que la Diabetes o un  
ataque al corazón llegue primero.**

## USA EL PLATO COMO TU GUIA



1/2 plato = Verdura (Sin-Almidón)  
1/4 plato = Almidón/Pan  
1/4 plato = Carne Y Frijoles  
Incluye un vaso de leche bajo en grasa  
y fruta pequeña.

Su familia puede ser elegible para programas de  
salud gratuitos o de bajo costo. Llame gratis al  
1-877-597-4777 para más información.  
Podemos asistirle.

Otros recursos en la red:

[www.campionesdelcambio.net](http://www.campionesdelcambio.net)

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa)

[www.4woman.gov](http://www.4woman.gov) o 800-994-9662



**Pasos a un estilo de vida  
Saludable**

**¡ Come saludable !**

**¡ Actúa Saludable !**

**¡ Vive Saludable !**



**¡ Comienza hoy  
un paso a la vez !**

Los Angeles County  
Healthy Weight for Women of Reproductive  
Age  
Action Learning Collaborative

**“Yo sé lo que es comer sano, pero, ¿Son mis hábitos sanos?”**

Yo...	Sí	No
¿Tomo leche sin grasa, con % de grasa, o leche de soya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cómo 4 o más verduras al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cómo 2 o más frutas al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Limito el uso de manteca, mantequilla o margarina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Evito comida y bebidas con “muchísima azúcar o jarabe de maíz?”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Veo televisión por menos de 3 horas al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Limito tomar sodas y jugos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Leo las etiquetas de comida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cómo fibra, tales como granos integrales (ej. frijol, avena, tortillas, trigo) en mi comida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cómo cereal o tomo multi-vitaminas con ácido fólico todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Desayuno todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hago ejercicio todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Si algunas de tus respuestas fueron “NO” ve la siguiente página**

## Los Secretos Para un Estilo de Vida Saludable



**¡Si tu respuesta fue NO!**

Cambia un hábito a la vez.  
 ¡Cuando tengas éxito con un cambio, empieza otro!

### Perder peso significa nuevos hábitos

Limita comidas con altos niveles de azúcar. Consume vegetales y frutas de todos los colores y sabores.  
 Come granos 100% integrales (frijol, avena, lentejas.) Lee las etiquetas de comida y evita las grasas saturadas.  
 Has ejercicio todos los días.

### Los primeros 3 días para alcanzar un nuevo hábito son los más difíciles

Después de 3 semanas será más fácil que tu cerebro se acostumbre.  
 Tu hábito se quedara para toda la vida.



**“Yo sé que debo hacer ejercicio. Pero no es tan fácil...”**

**“Estoy muy cansada después del trabajo”**

Sal a caminar antes de ir a trabajar o durante tu almuerzo. Habla con tu supervisor para integrar un programa de ejercicio en tu trabajo. Has más ejercicio en tus días de descanso.

**“No tengo dinero para ir al gimnasio ni comprar equipo de ejercicio”**

!No necesitas equipo ni membresía!  
 Has caminatas y sube las escaleras. Usa latas de comida como pesas. Llama a un parque cercano y infórmate de los programas que son gratis.

**“Hacer ejercicio es aburrido”**

Has actividades que te gusten. Camina en un centro comercial. Pon música y mueve las caderas. Recuerda que tu salud es un beneficio para toda tu familia.

**¡Vive tu vida!**

**Levántate**

**Muévete**

