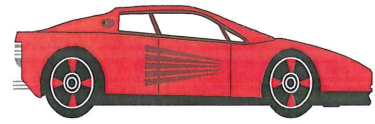


The Road to Healthy Eating



El camino a una dieta saludable

Estos cambios deben ser permanentes. Son guías a seguir para una dieta saludable y se aplican a toda la familia.

1. Haga 3 comidas al día y de 2 a 3 meriendas ligeras. Si omite alguna de las comidas/meriendas o pasa más de 4 horas sin comer, puede sentirse demasiado hambriento/a. Esto aumenta el riesgo de que coma de más en su próxima comida — ¡pues para entonces puede tener demasiada hambre!
2. Las comidas y meriendas deben prepararse según la lista de alimentos a consumirse en moderación (de la categoría "En Moderación").
Comida = de 3 a 4 porciones + bebida + alimentos de la categoría "LUZ VERDE"
Merienda = de 1 a 2 porciones + bebida + alimentos de la categoría "LUZ VERDE"
3. Después de haberse comido un plato de comida a la hora de la comida, levántese de la mesa y espere 30 minutos antes de decidir si está lleno/a o no. Si después de este tiempo todavía siente que se ha quedado con hambre, regrese a la mesa para una merienda ligera.
4. No consuma ningún alimento directamente de su empaque, ni en su dormitorio. Divida la comida en la porción apropiada fuera de su empaque.
5. Ninguna comida está fuera de su alcance. Se trata de cuánto y cuán a menudo usted incorpora un alimento alto en grasas y/o alto en calorías a su dieta. Estos alimentos pertenecen a la categoría "LUZ ROJA". Permítale a su hijo/a 1 al día o 7 a la semana.
6. Los alimentos más importantes de la categoría "LUZ ROJA":
 - Quesos
 - Comidas fritas
 - Sodas regulares o azucaradas
 - Salsas a base de mayonesa
7. Aumente su nivel de actividad física y disminuya el tiempo que pasa mirando la televisión. (¡Usted también puede aprovechar para hacer ejercicio mientras mira la tele!) Comience despacio su régimen de ejercicio. Vaya progresando poco a poco hacia la meta de hacer ejercicio por lo menos 5 veces a la semana, de 30 a 45 minutos por vez. Asegúrese de hacer ejercicios de estiramiento antes y después de su rutina de ejercicio.

Si tiene alguna pregunta, favor de llamar a _____ al (205) 939-_____.