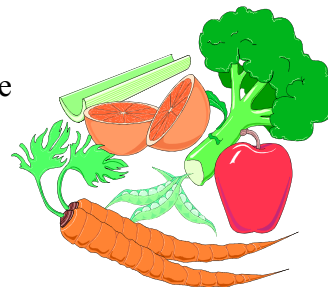


## ***Plan de Comidas Comience Ahora***

---

### del Programa de Prevención de la Diabetes

Adjunto encontrará su ***Plan de Comidas Comience Ahora*** del Programa de Prevención de la Diabetes. El programa está diseñado para ayudarle a perder peso sin las tentaciones o toma de muchas decisiones relacionadas con los alimentos. Aún más, no tendrá necesidad de llevar un registro de los alimentos que consuma.



Esto es lo que tiene que hacer:

1. **Coma exactamente lo que está en el plan. No haga sustituciones.** Sin embargo, si hay un alimento que usted no come (por ejemplo, carnes rojas), consulte con su asesor del programa de Cambio del Estilo de Vida acerca de como cambiar el plan antes de comenzar.
2. Usted puede **comer cualquier cantidad de los alimentos que se encuentran en la lista de Alimentos Sin Restricciones (Free Foods).**
3. **Sazone sus alimentos con aderezos sin calorías** tales como sus especias favoritas, jugo de limón o condimentos si grasa. (Nota: Recuerde que los aceites para cocinar en aerosol contienen grasa y calorías. Cuando sus comidas requieran de estos aceites, presione el aerosol por un máximo de dos segundos. Si usted presiona el aceite en aerosol por un período mayor a dos segundos estará también aumentando el contenido de grasa y calorías de su comida.)
4. **No consuma ninguna bebida alcohólica.** Seleccione bebidas de la lista de Alimentos Sin Restricciones y propóngase como meta tomarse ocho vasos de agua diarios.
5. **Importante: Recorte toda la grasa alrededor de las carnes antes de cocinarlas.**
6. **Si es posible, haga sus compras de alimentos solo una vez a la semana.** Vaya después de comer para que no sienta hambre.
7. **La lista de compras del programa le dice la cantidad exacta de alimentos que Ud. necesitará cada semana.** Antes de ir al supermercado, revise los alimentos que usted ya tiene en la casa. Agregue cualquier alimento de la lista de Alimentos Sin Restricciones que a usted le gustaría comprar.
8. **Compre los envases más pequeños que consiga.** Por ejemplo, si necesita una taza y media (12 fl oz) de helado de yogurt para la semana, compre una pinta (16 fl oz) en lugar de un cuarto (32 fl oz). De esta manera, evitará la tentación de tener cantidades extras de alimentos en el refrigerador o en el congelador.
9. **Si es posible, cocine solamente la cantidad de alimentos que necesite. No más de eso.**
10. **Guarde cualquier resto de comida que haya quedado de otras personas antes de sentarse a comer.** Si cocina solo para usted, puede que tenga que comprar cantidades de alimentos mayores que las que se comerá durante la semana, por ejemplo, una lata de frijoles negros o una libra de hamburguesa. Congele los ingredientes sobrantes que puedan ser congelados, o prepare la receta doble y congele la mitad para la otra semana. Si le sobran vegetales frescos de los que se encuentran en la lista de Alimentos Sin Restricciones, tales como lechuga, apio, y tomates, puede disfrutar de ensaladas extras (con aderezos bajos en calorías) durante la semana.
11. **Pese y mida sus alimentos.** Pequeños errores en los tamaños de las porciones se van sumando.

Continúe en la página siguiente donde encontrará su plan de comidas y ¡***Comience Ahora*** un estilo de vida más saludable!