

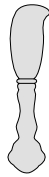
Reconozca sus éxitos.

Es importante que recuerde todos sus logros. Marque en la lista indicada a continuación los cambios que Ud. haya logrado.

Ahora como estos alimentos bajos en grasa en lugar de los altos en grasa.

Sustitutos de Grasa/Grasas Añadidas

- 9 Margarina baja en grasa o sin grasa
- 9 Queso crema o crema agria sin grasa, mermelada, preserves de fruta
- 9 Aceite de cocinar en aerosol
- 9 Aderezo para ensalada o mayonesa bajos en grasa, mostaza, salsa de tomate tipo catsup
- 9 Otros _____



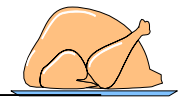
Lácteos

- 9 Leche descremada o con 1% de grasa
- 9 Crema para el café baja en grasa o sin grasa
- 9 Queso bajo en grasa o sin grasa
- 9 Otros _____



Carnes, Platos Principales

- 9 Sandwich de pollo asado o a la parrilla, sin salsa tipo mayonesa
- 9 Pavo o pollo en rebanadas, atún empacado en agua, con mayonesa baja en grasa o mostaza
- 9 Carnes rojas magras (bajas en grasa) tales como boliche (round), solomillo (sirloin), o jamón extra-magro, a las que se le ha removido la grasa alrededor
- 9 Pescado horneado, asado o a la parrilla
- 9 Pollo o pavo, sin la piel, asado, al horno o a la parrilla
- 9 Otros _____



Acompañantes, Panes

- 9 Papa horneada o hervida con crema agria sin grasa
- 9 Bagels, Panecillos Ingleses, Molletes (muffins) bajos en grasa, pan, panecillos bajos en grasa (plain rolls)
- 9 Vegetales, crudos o cocinados sin grasa
- 9 Otros _____



Meriendas, Postres

- 9 Frutas
- 9 Pretzels; palomitas de maíz (popcorn) hechas sin grasa y sin añadirles mantequilla; papitas fritas bajas en grasa
- 9 Sherbet, srbete (ice milk), sorbete de fruta, helado de yogurt bajo en grasa
- 9 Otros _____



Ahora como estos alimentos altos en grasa con menos frecuencia o en cantidades más pequeñas.

Ahora hago lo siguiente para **estar más activo(a)**.

- 9 Reservo un período de tiempo para mantenerme activo(a), 3 a 7 días a la semana.
- 9 Uso 10 to 15 minutos de tiempo libre durante el día para algún tipo de actividad.
- 9 Selecciono situaciones o actividades durante el día que me mantienen activo(a).
Transformo tiempo de inactividad en actividad física.
- 9 Prevengo el aburrimiento haciendo algo nuevo, cosas divertidas, y que representen un reto para mí.



Ahora hago lo siguiente **para comer menos grasa y calorías.**

- 9 Llevo un diario de la grasa y las calorías que consumo.
- 9 Peso y mido los alimentos.
- 9 Consumo más granos, vegetales y frutas.
- 9 Cocino alimentos sin usar grasa, y los sirvo sin ponerles salsas altas en grasa.
- 9 Busco los ingredientes altos en grasa o calorías en las recetas. Los sustituyo por alimentos bajos en grasa y calorías.



Ahora hago lo siguiente **para mantener control de lo que me rodea.**

- 9 Mantengo alimentos altos en grasa/calorías fuera de mi casa y de mi sitio de trabajo.
- 9 Mantengo alimentos bajos en grasa/calorías a la vista y listos para comer.
- 9 Añado estímulos positivos que aumentan mi actividad física.
- 9 Elimino estímulos que me mantienen inactivo(a).
- 9 Planifico con anticipación para controlar estímulos sociales negativos, me mantengo alejado(a) de esos estímulos negativos, y los cambio en positivos, ya sea respondiendo de una manera más saludable o añadiendo otros estímulos que me sirvan de ayuda.



Ahora hago lo siguiente **para comer saludable cuando como fuera de casa.**

- 9 Planifico con anticipación para comer fuera de una manera saludable.
- 9 Pido los cambios que deseo en mi comida cuando como fuera.
- 9 Me mantengo en control de lo que me rodea cuando como fuera.
- 9 Selecciono lo alimentos cuidadosamente cuando como fuera.



Ahora hago lo siguiente **para responder a pensamientos negativos y manejar los descuidos.**

- 9 Respondo a pensamientos negativos con pensamientos positivos.
- 9 Logro control de nuevo rápidamente después de tener un descuido.
- 9 Hablo con alguien que me apoye después de un descuido.



¿Qué premio (que no sea un alimento) se daría Ud. mismo(a) después de lograr sus metas?
