



¿Qué podría interferir con mi plan?

Su deseo de seguir un plan alimenticio es una buena decisión. Es importante pensar en el tipo de problemas que podrían presentarse. De esa forma usted puede prepararse para resolverlos.

Nombre un posible problema:

¿Qué puede hacer para prevenirlo?

¿Quién puede brindarle apoyo?

¿Cómo puede ayudarlo esa persona?



¿Cómo puedo incorporar comer sanamente en mi vida?

Escoja una de estas ideas o escriba una idea suya:

- Solo llevar a casa los alimentos que estén en mi plan.
- Invitar a mi familia a comer sano junto conmigo.
-

No es fácil cambiar los hábitos alimenticios, pero usted puede lograrlo, un paso a la vez.



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-06-24

Preparándose para seguir un plan alimenticio

Etapa de cambio **Preparación**

3



Este folleto es para usted si está listo para comenzar un plan alimenticio para mejorar sus niveles de glucosa en la sangre.

¿Cuál es mi meta?

Estos son algunos cambios que debe considerar. Escoja uno, y escriba lo que quiere hacer en el espacio provisto.

Comer a un horario regular.

¿Cuándo comerá? _____

Escoger alimentos sanos.

¿Cómo? _____

Reducir el tamaño de sus porciones.

¿De cuáles alimentos? _____

Otros: _____

¿Cuándo comenzará? _____

¿En cuáles días de la semana lo hará?

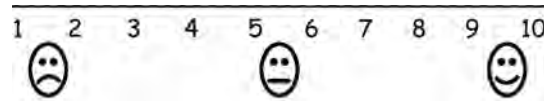
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
----	----	----	----	----	----	----



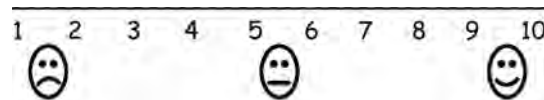
¿Es ésta la meta adecuada para mí?

Conteste las siguientes preguntas para saber si esta meta es adecuada para usted:

¿Cuan importante es esta meta para mí?



¿Cuan seguro estoy de que puedo alcanzar esta meta?



¿Escogió una cifra menor de siete? Si fue así, debe pensar si la meta que se impuso es adecuada.

¿Es su meta pequeña, realista y posible de lograr? Si no lo es, escoja otra.



¿Qué me motiva?

Usted tomó una decisión importante. Veamos por qué usted tomó esta decisión. Marque cualquiera que aplique a su caso, o añada las suyas.

- Quiero sentirme mejor.
- Quiero tener más energía.
- Quiero controlar mejor mis niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.
- Quiero perder peso.
