



A nonprofit corporation and independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



## Evaluación

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

BMI: \_\_\_\_\_

% de BMI: \_\_\_\_\_

Nivel de riesgo: \_\_\_\_\_

Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_

Decide mejorar tu salud, e incorpora estos consejos a tu rutina diaria.  
No hay lugar correcto o incorrecto para empezar. ¡Solo empieza donde y como puedas!



**Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.**

**Maneras de agregar frutas y vegetales a tus comidas:**

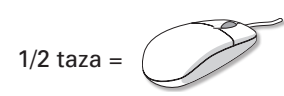
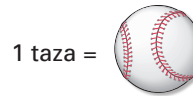
- Incluye lechuga y rebanadas de zanahorias, pepinos y tomates en tu sandwich
- Agrega pimientos, champiñones y cebollas a la salsa baja en grasas para pastas y pizza
- Elige fruta fresca, congelada o enlatada para el postre

Tienes opciones: los productos fresco son mejores, pero los productos congelados y enlatados también son buenas opciones. Tratar de evitar los vegetales fritos.

**Toda comida debe ser balanceada.**

**1/2 plato = Vegetales, ensaladas y frutas**

- 1 taza de vegetales de hoja crudos
- 1/2 taza de vegetales cocidos
- 1 taza de fruta = 1 manzana, naranja o pera mediana



**1/4 del plato = Granos, arroz o pán**

- 1 puño cerrado = 1 ración de copos de cereal



**1/4 del plato = Carne, pollo o pescado**

- Un mazo de naipes (baraja de cartas) = una porción de carne, pollo o pescado



**Conoce el tamaño de tus porciones.**



**Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.**

**Este tiempo frente a una pantalla incluye:**

- Mirar la televisión, videos o DVD
- Jugar o usar una computadora
- Jugar video juegos regulares y portátiles
- Usar programas de mensajes instantáneos o de conversación en línea
- Ir al cine
- Usar un teléfono celular

Evita consumir alimentos frente a cualquier pantalla.



**Realiza actividad física durante por lo menos una 1 hora al día**

Divide tu hora en tres períodos de 20 minutos  
Podría resultar divertido intentar una actividad diferente cada vez

**Limita las bebidas azucaradas a cero**

**Evita las bebidas azucaradas como:**

- Refrescos con gas
- Leche con chocolate
- Bebidas energéticas
- Bebidas preparadas a base de café



En su lugar, tome agua, bebidas sin azúcar o refrescos dietéticos

## Desafíate y a tus amigos y familiares a comer mejor y a vivir de una manera más saludable.

Come algo fresco	La decisión es tuya: procura escoger lo más sano	Los trucos más simples dan resultados fantásticos
<p><b>1) Trata de añadir frutas o vegetales frescos a tus comidas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompaña tu comida con una ensalada, fruta o rebanadas de zanahorias, en lugar de papas fritas, ensalada de papa o aros de cebolla</li> <li>• Come frutas, como trozos de manzana con salsa de caramelo sin grasa en lugar de un sundae, pan dulce, bagel o donas</li> </ul>  <p><b>2) Un bocadillo puede ser saludable y sabroso si escoges un alimento fresco.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come una porción de fruta en vez de una golosina</li> <li>• Come trozos de vegetales en lugar de papas fritas o chips de maíz</li> </ul> <p><b>3) Anímate a ser aventurero, y prueba frutas o vegetales nuevos de vez en cuando.</b></p>	<p><b>1) Los alimentos horneados, a la parrilla o asados son mejores que la comida frita.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoge pollo o pescado asado o a la parrilla en vez de frito o crujiente</li> <li>• Quitale la piel al pollo</li> <li>• Escoge uno de tus vegetales favoritos cocidos o al vapor, en lugar de comerlos fritos. Por ejemplo, frijoles negros en lugar de frijoles refritos</li> </ul> <p><b>2) Evita los aderezos cremosos y los cubitos de pan tostado cuando pidas una ensalada.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide el aderezo separado</li> <li>• Evita los cubitos de pan tostado, tiras crujientes o tazones de ensalada hechos de tortilla crujiente</li> </ul> <p><b>3) Elige alimentos sin grasa o sin azúcar cuando estén disponibles.</b></p> 	<p><b>1) Si decides comerte un antojo, pide la mitad.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come sólo la mitad de una dona o pastelillo</li> <li>• Come sólo la mitad de una golosina o escoge una versión miniatura</li> </ul>  <p><b>2) Controla tus porciones; lo mas grande no es necesariamente mejor.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita amontonar comida en tu plato; mejor usa un plato mas pequeño</li> <li>• Deja de comer cuando te sientas satisfecho</li> <li>• Las porciones en los restaurantes pueden ser mas grande de lo que necesitas; pide la porción mas pequeña en vez de la mas grande, comparte con tus amigos o guarda una porción para comer mas tarde</li> </ul> <p><b>3) No te comas un antojo todos los días, si te limitas los antojos, te los disfrutaras mas.</b></p>

## ¡Aumenta tu intensidad!

Cualquier actividad es mejor que quedarte sentado. Establece el objetivo de mantenerte activo durante una hora.

Baja intensidad	Intensidad media	Alta intensidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el automóvil</li> <li>• Hacer entrenamiento con pesas ligeras</li> <li>• Elongación o hacer yoga</li> <li>• Preparar una comida para tu familia y amigos</li> <li>• Ponerte los auriculares y limpiar tu habitación</li> <li>• Cargar tus libros entre clases</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar con tu perro</li> <li>• Practicar deportes como sóftbol y béisbol</li> <li>• Pasear en bicicleta o saltar la cuerda</li> <li>• Saltar abriendo y cerrando los brazos y las piernas</li> <li>• Pasear en patineta o patines en línea</li> <li>• Patinar sobre hielo, pasear en tobogán o trineo</li> <li>• Usar las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr o trotar</li> <li>• Hacer entrenamiento con pesas pesadas</li> <li>• Jugar fútbol o baloncesto</li> <li>• Nadar</li> <li>• Bailar</li> <li>• Quitar la nieve usando una pala</li> </ul> 

## Usa tu tiempo de pantalla sabiamente.

Echa un vistazo a estas páginas web para conseguir más información:

[www.myfoodapedia.gov](http://www.myfoodapedia.gov) Te dice cuántas calorías y porciones hay en los alimentos que consumes

[www.mypyramidtracker.gov](http://www.mypyramidtracker.gov) Te permite llevar un control de las calorías que consumes y quemas durante el día

[www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) Te ayuda a comer la cantidad correcta de frutas y vegetales todos los días

[www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org) Lleva un control de tu actividad física, y ve el cambio que puedes experimentar en tu vida si te mantienes en movimiento