

mantener UN HÁBITO

PARA ALCANZAR UN PESO SALUDABLE



controle su peso
sea físicamente activo
haga elecciones sabias de alimentos
disfrute la vida todos los días



El hábito de salud—¡adquiéralo!

Use este registro para:

- Aprender en qué forma la actividad física, la buena nutrición y el control del peso trabajan juntos para su salud.
- Registre sus elecciones de actividad y nutrición todos los días, para obtener una visión amplia de sus decisiones.
- Póngase metas, manténgase en el camino, y vea su progreso hacia hábitos mejores—y una salud mejor.

Nombre:

Teléfono:



Ejercicio



Siga una dieta saludable



Pierda peso lentamente

LENTO

¿Qué da resultado para controlar el peso?

Eso en realidad no es ningún secreto. Numerosos estudios nos dicen que el control exitoso del peso depende de unas pocas acciones clave:

- **Ser físicamente activo.** El ejercicio le ayuda a perder peso—y a no recuperarlo. De hecho, la actividad física es el mejor pronosticador individual del mantenimiento del peso a largo plazo.
- **Siga una dieta saludable, balanceada.** Las personas que se han mantenido en su peso perdido por más de un año dicen que comen más frutas, verduras, y otros alimentos con mucha fibra. También prestan más atención al tamaño de las porciones.
- **Perdiendo peso lentamente si necesita perder peso.** Las investigaciones muestran que las dietas extremas rara vez funcionan—y a menudo son peligrosas. El perder una o dos libras por semana es una buena meta.

A medida que comience a registrar su propia pérdida de peso o su mantenimiento, recuerde un par de cosas. Primero, con el control del peso se trata de **cambiar su estilo de vida, no seguir una moda pasajera**. Segundo, **se vuelve más fácil a medida que avanza**. Día a día, sus elecciones más saludables se convierten en hábitos.

¿Por qué llevar un registro?

por su salud

El prestar atención a sus decisiones le ayuda a tomar decisiones mejores.

Una herramienta probada y comprobada

Muchas personas que tuvieron éxito al controlar su peso dicen que es importante llevar un registro de los alimentos y el ejercicio. ¿Por qué? Parecería que las decisiones de llevar un registro referente a su salud le ayudan a identificar por qué hace las elecciones que hace. Esto lo saca de su "piloto automático"—y le da una poderosa oportunidad de crear comportamientos nuevos y mejores.

Use la contratapa de este libro para registrar su peso con el paso del tiempo.

Sepa a dónde se dirige.

El tener metas es otro modo de mantenerse enfocado en las elecciones que hace todos los días. Es también un modo fantástico de seguir motivado, de ayudarle a celebrar su progreso, y darle estructura a sus esfuerzos. ¿Quiere comer 5 porciones de verdura por día? ¿Espera poder correr una milla? ¿Apunta a perder 10 libras? Anote sus metas—y los pasos que dará para alcanzarlas.

Meta de actividad:

Meta de nutrición:

Meta de peso:

Desarrolle "coordinación vista-mano"

Puede usar su mano para calcular el tamaño de las porciones. Esto es lo que usted busca:

Puñado	1-2 onzas
Puño	1 taza
Palma	3 onzas
Punta del pulgar	1 cucharadita
Pulgar	1 onza

Una vez que logre tener una idea del tamaño de diversas porciones, no necesitará seguir repasando.

Ideas para controlar

A continuación se dan algunas ideas para usar las páginas de seguimiento que siguen:

- **Sea honesto.** Recuerde, no está haciendo esto para impresionar a nadie. Usted está tratando de obtener una visión exacta de sus propias elecciones.
- **Sea completo.** Anote todo lo que entre en su boca. (Las veces en que usted NO quiere completar su registro son las más importantes.)
- **Sea personal.** Si le gusta, use los espacios para anotar sus pensamientos, estados de ánimo, y sentimientos acerca de sus actividades y alimentación. Podría lograr una interesante comprensión de las razones que hay detrás de los hábitos.
- **Sea estratégico.** De vez en cuando, use su registro para ver si puede detectar determinados patrones en las elecciones que está tomando día a día. ¿Qué estrategias puede idear para alentar mejores hábitos en usted mismo?
- **Pésese párese** en la balanza todas las semanas—y use la gráfica de la contratapa de este libro para registrar su progreso.
- **Repase sus metas.** Mantenga la vista fija en el premio—y siga así. Usted PUEDE mejorar sus hábitos día a día... y su salud.

Fecha: Agosto 8

(encierre uno) D L M M J V S

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
B	1 huevo, 1 rebanada de pan de trigo tostado	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<u>45 min.</u> minutos
	con 1 cda. de manteca. 3/4 taza de jugo de naranja	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
L	ensalada de verduras verdes mezcladas con	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<u>caminata</u> tipo
	2 cdas. de aderezo, 1 manzana	5-9 porciones por día	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
S	barra de granola, vaso de leche	26 gramos gramos de fibra	6-8 8 onzas porciones por día	
V	salmón, 1/2 taza arroz, 1/2 taza chauchas			
	ensalada de fruta			

Fecha: _____ (encierre uno) D L M M J V S

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>minutos</u>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>tipo</u>
		5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		26 gramos gramos de fibra	6-8 8 onzas porciones por día	

Fecha: _____ (encierre uno) D L M M J V S

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6-8 8 onzas porciones por día	<hr/> minutos <hr/> tipo

		gramos de fibra		

Fecha: _____ (encierre uno) D L M M J V S

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6-8 8 onzas porciones por día	<hr/> minutos <hr/> tipo

		gramos de fibra		

Fecha: _____ (encierre uno) **D L M M J V S**

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6-8 8 onzas porciones por día	<hr/> minutos
		<hr/> gramos de fibra	<hr/> tipo	

Fecha: _____ (encierre uno) **D L M M J V S**

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6-8 8 onzas porciones por día	<hr/> minutos
		<hr/> gramos de fibra	<hr/> tipo	

Fecha: _____ (encierre uno) D L M M J V S

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6-8 8 onzas porciones por día	<hr/> minutos <hr/> tipo

		gramos de fibra		

Fecha: _____ (encierre uno) D L M M J V S

Comida	Alimentos	Frutas/Verduras	Agua	Actividad
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5-9 porciones por día	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6-8 8 onzas porciones por día	<hr/> minutos <hr/> tipo

		gramos de fibra		

Para obtener más páginas para registrar, imprima las páginas 8-9.



IHC HEALTH PLANS™

A Service of Intermountain Health Care



INTERMOUNTAIN HEALTH CARE

©2004 INTERMOUNTAIN HEALTH CARE Clinical Education Services.

El contenido del presente es sólo para su información. No es un sustituto del asesoramiento médico profesional, y no debería usarse para diagnosticar o tratar problemas de salud o enfermedades. Sírvase consultar con su instituto de asistencia médica si tiene preguntas o inquietudes. Puede encontrar más información sobre salud en www.ihc.com.

Clinical Education Services (801) 442-2963

IHCEDHH005S - 1/05 Spanish Translation 1/05 by TermSeek Inc.



IHC HEALTHY BALANCE