

powered by




## Control de la dieta y elaboración de un plan de alimentación

¿Sabe con qué frecuencia consume ingredientes y alimentos poco saludables, como sirope de maíz con alto contenido de fructosa, aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans) y productos con alto contenido de sodio? Si nunca ha registrado su dieta, es posible que no lo sepa: es difícil tener idea de qué cantidad de bocadillos al paso consume durante el día cuando no lo controla, en especial si está sumamente ocupado, viaja con frecuencia o trabaja en una oficina donde tiene a su disposición una gran cantidad de refrigerios.

Ese es el motivo por el que esta actividad se concentra en controlar su dieta y, gradualmente, mejorar su nutrición. Cada semana depende del progreso de la semana anterior.

### Semana 1: comience a registrar

No tiene que cambiar su dieta por ahora, aunque puede ir preparándose para hacerlo, si así lo desea. Esta semana, solo registre lo que come diariamente: comidas y refrigerios. Al final de la semana, elija tres productos poco saludables que desee evitar e incluya un sustituto saludable del que disfrute por cada producto. Puede incluir un ingrediente (sirope de maíz con alto contenido de fructosa), una categoría (grasas trans) o un alimento específico (galletas dulces), lo que le resulte más eficaz.

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Sustituto saludable

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

powered by



## Semana 2: momento de usar los sustitutos

Asegúrese de elegir sustitutos de los que disfrute y adáptese gradualmente a una dieta más saludable. Esta semana, implemente los sustitutos de la última semana y continúe registrando los alimentos que coma. Al finalizar la semana, elija otros tres ingredientes o alimentos poco saludables que desee evitar, al igual que otros tres sustitutos. ¡Continuará comiendo de manera más saludable con el paso de las semanas!

### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Sustituto saludable

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

## Semana 3: elabore un plan de alimentación para toda la semana

Bien, ahora que estamos reemplazando suficiente cantidad de alimentos, es necesario comenzar a planificar. Esta semana, continúe anotando lo que come e implemente los sustitutos de las semanas 1 y 2. Al final de la semana, planifique su última semana de alimentos con anticipación para que pueda mantenerse encaminado. Si lo necesita, continúe intercambiando gradualmente alimentos e ingredientes poco saludables por opciones más nutritivas.

### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Sustituto saludable

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Semana 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							



powered by

PLAN en la semana 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

#### **Semana 4: prepárese para alcanzar el éxito en el futuro**

Una vez más, registre lo que come diariamente. ¿Pudo seguir su plan de alimentación? ¿Qué obstáculos dificultaron esta tarea y cómo puede preverlos en el futuro? Tenga en cuenta lo que le resulta más eficaz y, luego, haga todo lo posible por mantener estos cambios y continuar con su plan de alimentación: la próxima semana y las que sigan.

REALIDAD en la semana 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							