SAQUE UNA (1) COPIA DE ESTA PÁGINA.

Consejos para seleccionar sus alimentos en forma inteligente

- Coma más cereales integrales, vegetales y fruta.
- Coma pescado de dos a tres veces por semana.
- Seleccione grasas saludables en cantidades pequeñas.
- Disminuya su consumo de alimentos con grasa saturada.
- Reduzca el tamaño de sus porciones.
- Coma menos sal y menos alimentos con un alto contenido de sodio.
- Visite www.diabetes.org/espanol.

Consejos para aumentar su actividad

- Suba por las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacione el auto en un extremo alejado del centro comercial.
- Camine media hora la mayoría de los días de la semana.
- Trabaje en el jardín, haga tareas domésticas o lave el auto.

Para más información sobre la diabetes, la planificación de alimentos o el ejercicio, comuníquese con la Asociación Americana de la Diabetes al **1–800–DIABETES (342–2383)** o visite www.CheckUpAmerica.org.

Adaptado de "Small Steps. Big Rewards. Prevent Type 2 Diabetes," (Pasos chicos, grandes recompensas: Prevenga la diabetes tipo 2), campaña del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. Visite www.ndep.nih.gov para más información.

DOBLE AQUÍ

Guía N.° 28 sobre:

Mi plan de acción:

Registro de alimentos y actividad

Nombre: _____

Fecha: Desde _____ hasta _____

MIS METAS DE ESTA SEMANA

Para seleccionar alimentos en forma inteligente: _____

_____

Para hacer más actividad física: _____

_____

Ejemplo:

DÍA: Lunes	REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN
8:00 AM	½ taza de avena
	1 taza de leche 1%

PARA HACER MÁS REGISTROS SEMANALES: Saque una (1) copia de esta página y tres (3) copias de la siguiente. Recorte las páginas por la mitad y coloque esta encima del conjunto. Engrápelas por la esquina superior izquierda y dóblelas para que quepan en su bolsa o bolsillo.

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14

RECORTE AQUÍ ✂

DÍA:	REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

DOBLE AQUÍ

RECORTE AQUÍ ✂

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS *(continuación)*	
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

MI ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14

SAQUE TRES (3) COPIAS DE ESTA PÁGINA.

DÍA:	REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

DOBLE AQUÍ

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS *(continuación)*	
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

MI ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

RECORTE AQUÍ ✂

RECORTE AQUÍ ✂

DÍA:	REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

DOBLE AQUÍ

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS *(continuación)*	
HORA	CANTIDAD / NOMBRE / DESCRIPCIÓN

MI ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

American Diabetes Association®

Proporcionado por

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14v