

Mapa Rutas del Cambio

Comer sano cuando “es mucho más fácil ingerir comida que no es saludable”



1

Exploremos por qué puede ser difícil comer sano cuando estamos tan ocupados

Conoce a Wendy



Wendy trabaja en un restaurante de comida rápida y no le pagan mucho dinero. Para llegar a fin de mes, también trabaja limpiando edificios de oficinas por la noche. “Trabajo muchas horas y para el almuerzo y la cena solo quiero algo rápido de comer.

Por eso como mucha comida rápida que está disponible en mi trabajo en el restaurante. Me gusta mirar los programas de cocina de Netflix, pero no confío en mis propias habilidades culinarias.” Wendy sabe que comer así será malo para ella a largo plazo, pero es más fácil obtener comida rápida que preparársela. Wendy siente que preparar sus comidas le quitará a su limitado tiempo libre.

Aquí está un mapa de la historia de Wendy:

¿Qué pasó?

- Tiene dos trabajos
- Falta de conocimiento culinario

¿Cómo se siente?

- Abrumada
- Falta de confianza en las habilidades culinarias

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- Come demasiada comida rápida

2

¿Qué partes de tu historia suenan como las de Wendy? ¿Cómo es diferente tu historia?

3

¿Qué paso puede dar tomar esta próxima semana para comer más?

Aquí hay algunas ideas basadas en qué tan lista está para comer más saludable

No muy listo...

- ☐ Hable con alguien que se encuentre en una situación similar

Sigo pensando...

- ☐ Hable con alguien que haya comenzado a comer de manera más saludable

Preparándose..

- ☐ Busque recetas de salud rápidas y fáciles
- ☐ Solicite apoyo en las responsabilidades familiares o laborales

¡Estoy listo ahora!

- ☐ ¡Rompalo! Haga su almuerzo y cena 2 o 3 días la próxima semana
- ☐ Programe la preparación de alimentos para la semana en uno de sus días libres

Manteniendo el cambio

- ☐ Planifique recompensas saludables por cumplir objetivos
- ☐ Cree un plan para volver a la normalidad después de una recaída

4

¡Estoy aquí para ayudar!

Como su navegador de salud, estoy aquí para ayudarlo a encontrar formas de alcanzar sus objetivos de salud

Me comunicaré con usted:

Si tiene alguna pregunta antes de su cita, no dude en llamarme:

Hechos Sobre Comer Saludable



Una dieta saludable podría reducir su riesgo de diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas

Comer saludable podría proteger su memoria



Una dieta saludable puede aumentar su energía

Comer saludable puede ayudarle a bajar de peso o a controlarlo



“Es ese apoyo personal uno a uno lo que creo que es muy bueno. Me ha ayudado a mantenerme en el camino correcto, alentado. Cambiar los hábitos viejos no es tan fácil, así que me impresionó tener a alguien que esté allí para alentarte y preocuparse mucho por ti.”

~Kathie P.



Colorado Heart Healthy Solutions
Keep the Beat 