

Mapa Rutas del Cambio

Comer sano cuando “se apetecen alimentos poco saludables”.



1

Exploreemos por qué puede ser difícil comer sano cuando apetecemos comida que no es saludable

Conoce a Helen



Helen es una maestra de escuela semi-retirada con 4 nietos. Está tratando de ponerse sana, y por eso come ensalada 3 veces cada semana. “Sin embargo, en los días que como ensalada, tengo ese deseo increíble de comer una pinta de helado esa noche. La ensalada no me llena de la misma forma que el helado de vainilla combinado con las galletas.”

Sus antojos los días que come saludable no se detienen con el helado. “Cualquier cosa que tenga en mis manos que sea dulce satisface mi hambre en esos días. Sé que esto arruina mi intento de estar más saludable”. Helen está buscando consejos para satisfacer mejor sus antojos de dulces en los días de comer ensalada.

Aquí está un mapa de la historia de Helen:

¿Qué pasó?

- Comer ensalada no satisface su hambre
- Acostumbrada a comer muchos dulces

¿Cómo se siente?

- Con hambre
- Fuera de control
- Ella se lo merece

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- Come demasiados dulces

2

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

3

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

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 satisfecho con éxito su "gusto por lo dulce" con una opción saludable

Preparándose..

- ☐ Busque recetas de ensaladas divertidas
- ☐ Identifique otros alimentos que te llene como nueces o carnes saludables

¡Estoy listo ahora!

- ☐ Tenga comida saludable a mano
- ☐ Distraerse durante un atajo por caminar o ver su programa favorito

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