

Hoja de nutrición, su guía de acción

Me comprometo a mejorar mi salud comiendo mejor.

Para llevarlo a cabo:

- Comeré solamente de 4 a 6 onzas de carne, pescado o ave al día.*
- Comeré menos comidas fritas o grasosas y le pondré menos sal a mi comida.*
- Usaré el azúcar con precaución ya que forma parte de mis carbohidratos totales en mi plan alimentario.*
- Consumiré 3 a 4 productos lácteos sin grasa o poca grasa.*
- Comeré pocos productos altos en colesterol como los huevos, productos lácteos altos en grasa, carne, pescado y aves fritas.*
- Comeré más alimentos altos en fibra como los de grano entero, frutas y vegetales.*
- Preferiblemente no tomaré bebidas alcohólicas.*
- Usaré sustituto de azúcar en vez de azúcar refinada (regular).*

Para cumplir, yo prometo: 1. _____

2. _____

Firma: _____

Testigo: _____