



## ¿Estoy listo para cambiar?

### Estoy listo

(suma de las siguientes dos categorías)

Beneficios de usar un plan alimenticio: \_\_\_\_\_

Riesgos de **no** usar un plan alimenticio: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

### No estoy listo

(suma de las siguientes dos categorías)

Costos de usar un plan alimenticio: \_\_\_\_\_

Costos de **no** usar un plan alimenticio: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

Compare los dos totales:

¿Cuál de los dos es mayor? \_\_\_\_\_



## Usted tiene opciones.

Usted puede escoger ...

- comer en un horario regular.
- elegir alimentos saludables.
- reducir sus porciones.

# Usted puede escoger la salud.



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-06-27

# Pensando un poco más sobre un plan alimenticio

Etapa de cambio

Contemplación

# 2



Este panfleto es para usted si está dispuesto a considerar seguir un plan alimenticio.



## ¿Qué es un plan alimenticio?

Un plan alimenticio es una guía que ayuda a las personas a saber qué, cuándo y cuánto comer.

- Ayuda a la gente a comer en un horario regular.
- Ayuda a la gente a hacer decisiones saludables.
- Ayuda a la gente a reducir sus porciones alimentarias.



## ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de no usar un plan alimenticio?

Antes de cambiar un hábito, debemos considerar los beneficios y riesgos de no cambiarlo. ¿Cuáles son los beneficios (y riesgos) para usted?

Beneficios de no usar un plan alimenticio:

---

---

Riesgos de no usar un plan alimenticio:

---

---

¿Cuántos beneficios (y riesgos) hay?

Beneficios de no usar un plan alimenticio:

---

---

Riesgos de no usar un plan alimenticio:

---

---



## ¿Cuáles son los beneficios y costos de usar un plan alimenticio?

¿Cuáles son los beneficios y costos de seguir un plan alimenticio?

Beneficios de usar un plan alimenticio:

---

---

Costos de usar un plan alimenticio:

---

---

¿Cuántos beneficios (y costos) hay?

Beneficios de usar un plan alimenticio:

---

---

Costos de usar un plan alimenticio:

---

---