



BlueCross BlueShield
of New Mexico

An Independent Licensee of the Blue Cross
and Blue Shield Association



Evaluación

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Estatura: _____

Peso: _____

BMI: _____

% de BMI: _____

Nivel de riesgo: _____

Fecha de la evaluación: _____

Decide mejorar tu salud, e incorpora estos consejos a tu rutina diaria.
No hay lugar correcto o incorrecto para empezar. ¡Solo empieza donde y como puedas!



Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.

Maneras de agregar frutas y vegetales a tus comidas:

- Incluye lechuga y rebanadas de zanahorias, pepinos y tomates en tu sandwich
- Agrega pimientos, champiñones y cebollas a la salsa baja en grasas para pastas y pizza
- Elige fruta fresca, congelada o enlatada para el postre

Tienes opciones: los productos fresco son mejores, pero los productos congelados y enlatados también son buenas opciones. Tratar de evitar los vegetales fritos.

Toda comida debe ser balanceada.

1/2 plato = Vegetales, ensaladas y frutas

- 1 taza de vegetales de hoja crudos
- 1/2 taza de vegetales cocidos
- 1 taza de fruta = 1 manzana, naranja o pera mediana



1/4 del plato = Granos, arroz o pán
1 puño cerrado = 1 ración de copos de cereal



1/4 del plato = Carne, pollo o pescado
Un mazo de naipes (baraja de cartas) = una porción de carne, pollo o pescado



Conoce el tamaño de tus porciones.



Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a un máximo de dos horas.

Este tiempo frente a una pantalla incluye:

- Mirar la televisión, videos o DVD
- Jugar o usar una computadora
- Jugar video juegos regulares y portátiles
- Usar programas de mensajes instantáneos o de conversación en línea
- Ir al cine
- Usar un teléfono celular

Evita consumir alimentos frente a cualquier pantalla.



Realiza actividad física durante por lo menos una 1 hora al día

Divide tu hora en tres períodos de 20 minutos
Podría resultar divertido intentar una actividad diferente cada vez

Limita las bebidas azucaradas a cero

Evita las bebidas azucaradas como:

- Refrescos con gas
- Leche con chocolate
- Bebidas energéticas
- Bebidas preparadas a base de café



En su lugar, tome agua, bebidas sin azúcar o refrescos dietéticos

Desafíate y a tus amigos y familiares a comer mejor y a vivir de una manera más saludable.

| Come algo fresco | La decisión es tuya: procura escoger lo más sano | Los trucos más simples dan resultados fantásticos |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) Trata de añadir frutas o vegetales frescos a tus comidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acompaña tu comida con una ensalada, fruta o rebanadas de zanahorias, en lugar de papas fritas, ensalada de papa o aros de cebolla • Come frutas, como trozos de manzana con salsa de caramelo sin grasa en lugar de un sundae, pan dulce, bagel o donas  <p>2) Un bocadillo puede ser saludable y sabroso si escoges un alimento fresco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come una porción de fruta en vez de una golosina • Come trozos de vegetales en lugar de papas fritas o chips de maíz <p>3) Anímate a ser aventurero, y prueba frutas o vegetales nuevos de vez en cuando.</p> | <p>1) Los alimentos horneados, a la parrilla o asados son mejores que la comida frita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoge pollo o pescado asado o a la parrilla en vez de frito o crujiente • Quitale la piel al pollo • Escoge uno de tus vegetales favoritos cocidos o al vapor, en lugar de comerlos fritos. Por ejemplo, frijoles negros en lugar de frijoles refritos <p>2) Evita los aderezos cremosos y los cubitos de pan tostado cuando pidas una ensalada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pide el aderezo separado • Evita los cubitos de pan tostado, tiras crujientes o tazones de ensalada hechos de tortilla crujiente <p>3) Elige alimentos sin grasa o sin azúcar cuando estén disponibles.</p>  | <p>1) Si decides comerte un antojo, pide la mitad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come sólo la mitad de una dona o pastelillo • Come sólo la mitad de una golosina o escoge una versión miniatura  <p>2) Controla tus porciones; lo mas grande no es necesariamente mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita amontonar comida en tu plato; mejor usa un plato mas pequeño • Deja de comer cuando te sientas satisfecho • Las porciones en los restaurantes pueden ser mas grande de lo que necesitas; pide la porción mas pequeña en vez de la mas grande, comparte con tus amigos o guarda una porción para comer mas tarde <p>3) No te comas un antojo todos los días, si te limitas los antojos, te los disfrutaras mas.</p> |

¡Aumenta tu intensidad!

Cualquier actividad es mejor que quedarte sentado. Establece el objetivo de mantenerte activo durante una hora.

| Baja intensidad | Intensidad media | Alta intensidad |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lavar el automóvil • Hacer entrenamiento con pesas ligeras • Elongación o hacer yoga • Preparar una comida para tu familia y amigos • Ponerte los auriculares y limpiar tu habitación • Cargar tus libros entre clases  | <ul style="list-style-type: none"> • Caminar con tu perro • Practicar deportes como sóftbol y béisbol • Pasear en bicicleta o saltar la cuerda • Saltar abriendo y cerrando los brazos y las piernas • Pasear en patineta o patines en línea • Patinar sobre hielo, pasear en tobogán o trineo • Usar las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica  | <ul style="list-style-type: none"> • Correr o trotar • Hacer entrenamiento con pesas pesadas • Jugar fútbol o baloncesto • Nadar • Bailar • Quitar la nieve usando una pala  |

Usa tu tiempo de pantalla sabiamente.

Echa un vistazo a estas páginas web para conseguir más información:

www.myfoodapedia.gov Te dice cuántas calorías y porciones hay en los alimentos que consumes

www.mypyramidtracker.gov Te permite llevar un control de las calorías que consumes y quemas durante el día

www.fruitsandveggiesmatter.gov Te ayuda a comer la cantidad correcta de frutas y vegetales todos los días

www.presidentschallenge.org Lleva un control de tu actividad física, y ve el cambio que puedes experimentar en tu vida si te mantienes en movimiento