

Coma Bien

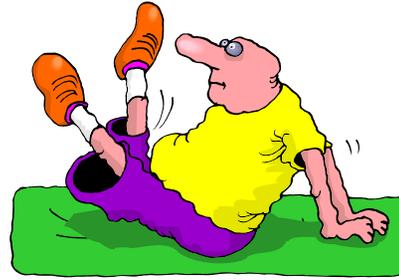


- Use solo aceite canola o de oliva
- Pierda peso
- Evite bebidas con azúcar
- Coma porciones pequeñas
- Evite carnes rojas
- Evite alimentos fritos
- Coma más vegetales
- Use azúcar artificial
- Quítele la grasa a carnes rojas
- Quítele la piel al pollo
- Aprenda a contra los carbohidratos
- Use las páginas “preparando una comida” como guía
- **¿Su idea propia?**

- Ya estoy comiendo alimentos saludables
- Ya estoy listo para cambiar mis alimentos por otros más saludables
- Estoy pensando en cambiar mi dieta
- No estoy listo para cambiar mi dieta

Nivel de confianza _____

Muévase



- Camine todos los días (casa, mall)
- Use las escaleras (evite el elevador)
- Estacione lejos de la entrada de la tienda
- Camine al parque con sus niños o nietos
- Encuentre un amigo/a para caminar juntos
- Camine al perro
- Haga los ejercicios de la silla
- Consiga un video de ejercicios
- Regístrese en una clase de ejercicios
- Baile
- **¿Su idea propia?**

- Ya estoy haciendo ejercicios casi todos los días por 30 minutos o más
- Estoy listo para empezar o aumentar el tiempo que hago ejercicios
- Estoy pensando en hacer ejercicios
- No estoy listo para hacer ejercicios

Nivel de confianza _____

Tenga Buenos Hábitos de Salud



- Tómese sus medicamentos todos los días
- Chequee su nivel de azúcar en la sangre como le enseñaron
- Lávese los dientes dos veces al día
- Use la seda dental todos los días
- Reduzca o deje de fumar
- Cada año, vea un doctor de los ojos
- Cada año, vea un dentista
- Cada año, vea un doctor de los pies
- Chequee sus pies todos los días



- Ya estoy haciendo todo lo anterior
- Estoy listo para cambiar
- Estoy pensando en hacer cambios en mis hábitos de salud
- No estoy listo para cambiar

Nivel de confianza _____

**Ud. puede ayudarse
a si mismo**

- **Comiendo Saludable**
- **Estando Activo**
- **Teniendo Buenos Hábitos de Salud**

¿Está bajo su control!

**¿Está Ud. listo para
empezar a controlar
su diabetes?**

**Community Health Center, Inc
Middletown, CT
with thanks to the
Robert Wood Johnson Foundation**

This product was developed by the Advancing Diabetes Self Management program at Community Health Center, Inc. in Middletown, CT with support from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, NJ.

**Controle Su
Diabetes**

¡Ud. Puede Hacerlo!



¿Está Ud. Listo?