



## TOMANDO PASO PEQUEÑOS



TENEMOS UN ULTIMO TEMA BREVE PARA CUBRIR ANTES DE TERMINAR. NOSOTROS LE HEMOS PRESENTADO MUCHA INFORMACIÓN HOY. ¡SIN EMBARGO, NUESTRA META NO ES DE AGOBIARLA! MÁS BIEN, EN ESTA SIGUIENTE PARTE QUEREMOS ESTAR SEGUROS QUE USTED PUEDA LLEVAR A SU CASA ALGUNAS DE ESTAS IDEAS Y APRENDER A TOMAR PASOS PEQUEÑOS FÁCILMENTE PARA HACER CAMBIOS SANOS PARA USTED Y SU FAMILIA.

¡CREEMOS TOTALMENTE QUE CADA UNA DE USTEDES ES CAPABLE COMPLETAMENTE DE HACER LOS CAMBIOS QUE HEMOS MENCIONADO HOY! NOSOTROS NOS IMAGINAMOS QUE ES UNA RESPONSABILIDAD GRANDE SER EL CUIDADOR DE LA FAMILIA, Y NOSOTROS QUEREMOS AYUDARLA A HACER ESTOS CAMBIOS PARA USTED Y SU FAMILIA. SABEMOS QUE USTED ADORA A SU FAMILIA, Y QUE USTED QUIERE HACER EL CAMBIO DE COMER MAS SANO. SIN EMBARGO, NOSOTROS SABEMOS TAMBIÉN QUE AL PRINCIPIO SU FAMILIA PUEDE ESTAR EN CONTRA DE TODOS ESTOS CAMBIOS. POR ESO NOSOTROS QUEREMOS ASEGURAR QUE EMPIECEN CON UNOS CUANTOS PASOS PEQUEÑOS PARA CAMBIAR LA DIETA DE SU FAMILIA. ¡HACER TODOS LOS CAMBIOS INMEDIATAMENTE ES



IMPOSIBLE! EN VEZ DE ESO, ES PREFERIBLE QUE SE **CONCENTRE EN UNAS POCAS COSAS** ACERCA DE LA NUTRICIÓN DE SU FAMILIA QUE USTED QUIERE ENFOCARSE. ENTONCES, USTED PUEDE HACER ESOS CAMBIOS, VER COMO TRABAJAN, AJUSTAR COMO SEA NECESARIO Y CONTINUAR HACER MAS CAMBIOS POCO A POCO.

**POR EJEMPLO, SI USTED QUIERE HACER FRIJOLES REFritos CON MANTECA (MANTECA DEL CERDO), EN VEZ DE USAR LA MANTECA, MEJOR USE ASEITE VEGETAL.** LA META ES DE HACER CAMBIOS PEQUEÑOS GRADUALMENTE. TAL VEZ SEPA UN POCO DIFERENTE PERO ESTO AYUDARA QUE MENOS GRASA SATURADA COMO LA MANTECA ENTRE EN SUS ARTERIAS. ¿RECUERDA LA TUBERÍA ATASCADA? CAMBIOS PEQUEÑOS COMO ESTOS VAN A PREVENIR QUE ESTO LE PASE A USTED Y A SU FAMILIA.

HAY QUE VER ESTA HOJA PARA ALGUNAS IDEAS DE UNOS PASOS PEQUEÑOS QUE PODEMOS TOMAR PARA REDUCIR LA GRASA.

 **DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA MOSTRADO EN LA PRÓXIMA PAGINA**



**Usted puede hacer cambios poco a poco.**

**Marque los consejos que pondrá en práctica para comer menos grasa.**

- Comer frutas en vez de postres altos en grasa como flan, helado de leche, pan dulce o bizcochos.
- Tomar leche descremada o con 1% de grasa.
- Comprar quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Hornear, asar o guisar el pollo en vez de freírlo.
- Quitar el pellejo al pollo.



6



SABEMOS QUE CADA FAMILIA TIENE DIFERENTES HÁBITOS. ASÍ, ALGUNOS PASOS SERÁN MAS FÁCILES DE PONER EN PRACTICA, MIENTRAS OTROS PASOS QUIZÁS SEAN MAS DIFICILES PORQUE SU FAMILIA QUIZÁS NO QUIERA VERLOS SUCEDER. PORQUE EL SABOR Y EL SAZÓN SON MUY IMPORTANTES EN LOS ALIMENTOS, NOSOTROS QUEREMOS MOSTRARLES MAS IDEAS DE MANERAS FÁCILES DE MANTENER EL SABOR Y EL SAZÓN DE LOS ALIMENTOS MIENTRAS CAMBIAN LAS GRASAS EN LA DIETA DE LA FAMILIA. HAY QUE VER ESTA HOJA Y HAY QUE SEGUIR JUNTOS.

 *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE SUSTITUCIÓN EN LA PRÓXIMA PAGINA*



**COMIDAS/BEVIDAS**

**Comida Completa en Grasa**



Tortillas de harina



Aderezos cremosos de ensaladas (como queso azul o mil islas)



Mayonesa



Leche entera, crema no lacteo, crema mitad-mitad



Quesos duros y grasosos



Helado



Huevo entero



**Comida Baja en Grasa  
(Mejor Sustituto)**



Tortillas de maíz



Aceite y vinagre, jugo de limon, o aderezos de bajas calorías



Yogur normal, sin grasa o de baja grasa, o crema sin grasa



Leche sin grasa o de 1%



Ricotta, queso de nata de baja grasa, queso fresco, queso blanco grumoso



Yogur congelado sin grasa o de baja grasa, sorbete de leche, razpados, sorbete



2 claras de huevo o  $\frac{1}{4}$  taza sustituto de huevo





USTED CONOCE A SU FAMILIA MEJOR QUE NOSOTROS, ASÍ QUE QUEREMOS DARLE UNA OPORTUNIDAD EN PROPONER UNOS PASOS FÁCILES HECHOS ESPECÍFICAMENTE PARA SU FAMILIA. HAY QUE HACER UNA ACTIVIDAD.

TODOS SAQUEN POR FAVOR ESTA HOJA DE SU PAQUETE.

 *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE LA ESCALERA, Y PROCEDA A LA ESCRITURA DE LA PAGINA DE ACTIVIDAD.*



ACTIVIDAD: LOGRE SUS METAS TOMANDO PEQUEÑOS PASOS

¿TIENEN TODOS ESTA HOJA?

**DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA MOSTRADO EN LA PRÓXIMA PAGINA**

PARA ESTA ACTIVIDAD, **IMAGÍNESE UNA ESCALERA** Y USTED SUBIENDO O BAJANDO LA ESCALERA. ¿TOMARÍA USTED PASOS GRANDES Y RÁPIDOS O PASOS PEQUEÑOS Y GRADUALES ASCENDIENDO LA ESCALERA?

**SI POR ALGUNA RAZÓN LA AUDIENCIA NO DICE PASOS PEQUEÑOS, LES PREGUNTA PORQUE ELLAS ESTÁN RESPONDIENDO CON 'PASOS GRANDES.' ENTONCES, LAS GUÍA POR LA RESPUESTA (POR EJEMPLO USTED QUIERE MOVERSE CON CUIDADO, NO USE TODA SU ENERGÍA RÁPIDAMENTE, ETC.) HASTA QUE ELLOS RESPONDEN CON 'PASOS PEQUEÑOS.'**

**¡EXACTAMENTE! DE LA MISMA MANERA, USTED QUERRA TOMAR PASOS PEQUEÑOS PARA GRADUALMENTE HACER EL CAMBIO DE UNA DIETA DE GRASAS MAS ALTA A UNA DIETA DE GRASAS MAS BAJA.**

EN EL PRÓXIMO MINUTO, PIENSEN EN **3 PASOS** QUE USTEDES QUIEREN TOMAR PARA MEJORAR SU DIETA Y LA DE SU FAMILIA. ESTOS PASOS DEBEN SER RELACIONADOS A LA INGESTIÓN DE GRASA QUE USTEDES CREEN QUE PUEDEN HACER DURANTE LA PROXIMA UNA A DOS SEMANAS. ESTOS PASOS TAMBIÉN DEBEN DE ENFOCARSE EN LAS COSAS RELACIONADAS A LA GRASA QUE MENCIONAMOS HOY.

**DÉLE TIEMPO A LOS PARTICIPANTES A LLENAR SUS PASOS.**

¿QUIÉN QUIERE COMPARTIR LOS 3 PASOS QUE HAN ESCOGIDO PARA TRABAJAR DURANTE LA PROXIMA UNA A DOS SEMANAS?

**MOTIVE A LOS PARTICIPANTES CON AFIRMACIONES COMO "BUEN TRABAJO," "ESO SUENA BIEN," ETC. SI LA META DE CUALQUIERA SUENA MUY GRANDE, ENSEÑELE MANERAS DE HACER SU META MAS MANEJABLE...¡RECUERDE, TODO ES ACERCA DE PASOS PEQUEÑOS!**



---

ACTIVIDAD: LOGRE SUS METAS TOMANDO PEQUEÑOS PASOS

¿QUIÉN MAS DESEA COMPARTIR SUS METAS?

☞ ASEGURA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES QUE QUIEREN COMPARTIR HAN TENIDO UNA OPORTUNIDAD.

¡MANTEGA POR FAVOR ESTA LISTA EN ALGÚN LUGAR DONDE USTED PODRÁ VERLA REGULARMENTE PARA QUE USTED PUEDA RECORDAR DE TRABAJAR EN SUS METAS! TAMBIÉN, POR FAVOR TRAIGA ESTA HOJA CON USTED CUANDO USTED VENGA AL PRÓXIMO TALLER.



ACTIVIDAD: LOGRE SUS METAS TOMANDO PEQUEÑOS PASOS



YO, \_\_\_\_\_, TRATARE EN ABSOLUTO EN MEJORAR MIS HÁBITOS DE COMER PARA LA SALUD DE MI FAMILIA Y TAMBIÉN PARA LA SALUD MÍA. VOY A PREPARAR LA COMIDA MAS SANA, MODIFICANDO LA GRASA EN TRES MANERAS PEQUEÑAS DURANTE LA PROXIMA UNA A DOS SEMANAS:

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_