

www.diabetes.gov.pr

Llega un nuevo año y con él muchas resoluciones que se propone cumplir. En ocasiones, las metas que se ha establecido se olvidan al pasar del tiempo. Por este motivo es necesario que propongas metas que puedas mantener para una vida llena de salud. Alguna vez se ha preguntado ¿Cómo podré lograr las metas que me he trazado? A continuación encontraras algunos consejos a la hora de establecer metas.



Consejos a la hora de establecerse metas

- ✓ Piense claramente en los cambios que quiere hacer y en las metas que quiere alcanzar para este año. Si deseas las puedes escribir en un papel.
- ✓ Trace metas a largo y corto plazo que sean practicas a su diario vivir y que pueda alcanzar.
- ✓ Utilice las metas a corto plazo como ayuda para llegar a cumplir su meta a largo plazo. Por ejemplo, si su resolución es bajar una cantidad especifica de peso no piense en todas las libras que debe disminuir sino cuántas puede perder en una semana o en un mes.

- ✓ Establezca un tiempo en el que espera lograr esas metas.
- ✓ Comience por lograr una meta a la vez. Si intenta alcanzar demasiadas metas puede que se desespere y se frustre en el intento.



www.diabetes.gov.pr

Consejos para tener una vida llena de salud

- ✓ Si las festividades le dejaron con algunas libras demás o simplemente estaba sobrepeso u obeso mucho antes, comience a realizar cambios en su alimentación y en sus estilos de vida.
- ✓ Seleccione alimentos bajos en grasa como carnes magras, leche sin grasa o de 1%, quesos y jamones en sodio y bajos en grasa.
- ✓ Aumente la cantidad de fibra en su alimentación. Consuma panes y cereales integrales, granos, vegetales y frutas frescas.
- ✓ Evite alimentos que contengan mucho sodio como papitas saladas, comidas y vegetales enlatados o congelados, adobo o sazón para cocinar. Prefiera los vegetales frescos o congelados. Para darle sabor a sus comidas utilice especias naturales como perejil, orégano, cilantro y ajo.
- ✓ Cuando cocine elimine la grasa visible en las carnes y quite la piel antes de prepararlas.
- ✓ Utilice métodos de preparación de alimentos que no añadan grasa como hornear, asar, hervir, al vapor y a la parrilla. Evite freír.
- ✓ Si acostumbra a consumir bebidas alcohólicas, hágalo con mucha moderación. Si es hombre límitase a consumir 2 tragos por día y si es mujer a un trago por día.
- ✓ Consuma suficiente agua diariamente. No espere a tener sed para tomar agua.



- ✓ Mantenga una vida activa diariamente. La actividad física le ayuda a mejorar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, el colesterol, los triglicéridos y la presión sanguínea.
- ✓ Recuerde que el ejercicio junto con un plan de alimentación adecuado le ayudara a alcanzar un peso saludable.
- ✓ No olvide consultar con un nutricionista/dietista el cual le ayudará a establecer un plan de alimentación adecuado para usted.