

♥ CALIFIQUE SU PLATO ♥

Piense en su forma de alimentación habitual. Para cada elección de alimentos, coloque una marca de verificación en la columna A, B o C.

	A	B	C
1. CORTES DE CARNE* <i>fresca de vaca, de cerdo, de cordero, de ternera</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: cortes magros del cuarto trasero, lomo o pata; jamón. O, casi nunca consume carne.	<input type="checkbox"/> A veces consume: cortes con mayor contenido de grasa, tales como cuarto delantero, costillas, pechuga, carne sin huesos, costilla de primera calidad.	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo consume: cortes con mayor contenido de grasa. ²³
2. POLLO, PAVO*	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: sin piel.	<input type="checkbox"/> A veces consume: con piel.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: con piel.
3. CARNE ROJA Y DE AVE PICADA*	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 5-7 % de grasa (93-95 % sin grasa); pechuga de pavo picada. O, casi nunca consume esto.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 10-15 % de grasa; carne de pavo picada (carne oscura y blanca).	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo consume: carne picada común, con 20 % de grasa o más.
4. CARNE ROJA Y DE AVE PROCESADA* <i>embutidos, perritos calientes (hot dogs), salchichas, carnes para el desayuno.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: opciones con menos grasa de carne magra o de ave; desayunos vegetarianos. O, casi nunca consume esto.	<input type="checkbox"/> A veces consume: opciones con mayor contenido de grasa, tales como salames, mortadela, perritos calientes (hot dogs), tocino, salchichas.	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo consume: opciones con mayor contenido de grasa.
5. TAMAÑO DE LAS PORCIONES DE CARNE ROJA Y DE AVE cocida o procesada	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: porciones pequeñas (≤ 3 oz). tamaño de una baraja de cartas	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: porciones medianas (4-6 oz).	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo consume: grandes porciones (7 oz o más).
6. PESCADOS, MARISCOS*	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: dos veces por semana o más, especialmente pescados grasos, tales como salmón, arenque o sardinas.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: cualquier clase, una vez por semana.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: cualquier clase, menos de una vez por semana.
7. MÉTODO DE COCCIÓN* <i>para carne de ave, pescados, carne roja.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente: cocina sin grasa agregada o utiliza aceite vegetal en aerosol.	<input type="checkbox"/> A veces: cocina con grasa agregada o fríe en aceite abundante.	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo: cocina con grasa agregada o fríe en aceite abundante.
8. COMIDAS SIN CARNE <i>hamburguesas vegetarianas, verduras o sopas de frijoles, salsa de espaguetis sin carne, tofu,</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: dos o más veces por semana.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: menos de dos veces por semana.	<input type="checkbox"/> Rara vez consume: comidas sin carne.

* Si ustedes vegetariano(a) escoja la columna A para estos (*) temas

<i>arroz y frijoles</i>			
9. HUEVOS ENTEROS*	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 3 o menos por semana O sustitutos del huevo O solamente claras de huevo.	<input type="checkbox"/> A veces consume: 4 o más por semana.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 4 o más por semana.
10. LECHE <i>incluye yogur, crema</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: 1 % o leche descremada, yogur sin grasa o con bajo contenido graso, sin grasa mitad y mitad.	<input type="checkbox"/> A veces utiliza: 2 % o leche entera, yogur entero, normal mitad y mitad.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: 2 % o leche entera, yogur entero, crema dietética.
11. QUESOS* <i>incluye queso para pizza, sándwiches, refrigerios, platos combinados, etc.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: reducido en grasa o parcialmente descremado. <input type="checkbox"/> O, casi nunca consume esto.	<input type="checkbox"/> A veces consume: queso común, como cheddar, suizo y estadounidense.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: queso común.
12. PRODUCTOS LÁCTEOS <i>1 porción = 1 taza de leche o yogur, 1½ oz de queso</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume o bebe: 2 o más porciones por día.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume o bebe: 1 porción por día.	<input type="checkbox"/> Rara vez consume o bebe esto.
13. GRANOS ENTEROS <i>1 porción = rodaja de pan de 1 oz; ½ panecillo inglés; 1 taza de cereal; ½ taza de arroz, pastas; 5 galletas; tortilla; rosquilla (mini bagel), 3 tazas de palomitas de maíz dietéticas.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 3 o más porciones por día, 100 % de pan de trigo integral y pastas, arroz integral, cereales de grano entero, es decir, avena, salvado con pasas, Wheaties®.	<input type="checkbox"/> A veces consume: 1 o 2 porciones por día.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: granos refinados en su mayoría, es decir, pan blanco, arroz blanco, galletas saladas, crocantes de maíz, Rice Krispies®, Special K®.
14. FRUTAS Y VERDURAS <i>incluye legumbres 1 taza = fruta entera mediana o papa, tomate grande o mazorca de maíz, 2 tazas de verduras de hoja verde crudas.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 4-5 tazas por día.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 2-3 tazas por día.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 0-1 taza por día.
15. MÉTODO DE COCCIÓN <i>para verduras, pastas, arroz</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente prepara: sin grasa ni salsas O utiliza aceite vegetal en aerosol.	<input type="checkbox"/> A veces prepara: con salsa, manteca, margarina, aceite.	<input type="checkbox"/> Generalmente prepara: con salsa, manteca, margarina, aceite.
16. TIPO DE GRASA AL COCINAR <i>incluye hornear</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: aceite de oliva o de canola. O, generalmente cocina sin grasa agregada.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: otros aceites, margarina en pote.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: manteca, grasa de tocino, margarina en barra, manteca de cerdo, mantequilla para preparar masas.

17. SAL DE ALIMENTOS PROCESADOS	<input type="checkbox"/> Siempre/generalmente: <i>compara y elige opciones bajas en sodio.</i>	<input type="checkbox"/> A veces: <i>considera el contenido de sodio.</i>	<input type="checkbox"/> Rara vez/nunca: <i>considera el contenido de sodio.</i>
18. PASTAS UNTABLES <i>agregadas sobre el pan, las papas, las verduras, las tortas, los sándwiches, etc.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: margarina en aerosol o dietética en pote. O, casi nunca utiliza esto.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: margarina común en pote.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: manteca o margarina en barra.
19. ADEREZOS PARA ENSALADAS, MAYONESA	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: aderezos para ensaladas y mayonesa sin grasa o de bajo contenido graso. O, casi nunca utiliza esto.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: Aderezos para ensaladas y mayonesa dietética.	<input type="checkbox"/> Generalmente utiliza: Aderezos para ensaladas y mayonesa común.
20. REFRIGERIOS	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: pretzels, palomitas de maíz dietéticas, papas fritas horneadas. O, casi nunca consume esto.	<input type="checkbox"/> A veces consume: papas fritas y palomitas de maíz comunes, pretzels saborizados.	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo consume: papas fritas y palomitas de maíz comunes.
21. NUECES, SEMILLAS <i>incluye cremas de frutos secos tamaño de la porción = 1/4 taza de nueces, 2 cucharadas de mantequilla de maní.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 3 o más porciones por semana.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 1-2 porciones por semana.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: 1 porción o menos por semana. O, casi nunca consume esto.
22. POSTRES CONGELADOS	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: helados de agua, jugos de frutas en barra, helados de bajo contenido graso o yogur helado. O, casi nunca consume esto.	<input type="checkbox"/> A veces consume: helado común, helado en barras/sándwiches.	<input type="checkbox"/> Generalmente consume afuera: helado común, helado en barras/sándwiches.
23. DULCES, REPOSTERÍA, GOLOSINAS	<input type="checkbox"/> Generalmente consume: bizcochuelo liviano, productos de bajo contenido graso o sin grasa. O, casi nunca consume esto.	<input type="checkbox"/> A veces consume: donas, galletas dulces, tortas, pasteles, masas o golosinas de chocolate.	<input type="checkbox"/> Generalmente/A menudo consume: donas, galletas dulces, tortas, pasteles, masas o golosinas de chocolate.
24. SALIR A COMER <i>comer en el lugar o para llevar, cualquier comida</i>	<input type="checkbox"/> Casi nunca sale a comer. O, generalmente elige elementos del menú con menos grasa.	<input type="checkbox"/> Generalmente sale a comer: 1-2 veces por semana.	<input type="checkbox"/> Generalmente sale a comer: 3 o más veces por semana.

Vea su puntaje de calificación de su plato:

Total de marcas de verificación en la columna A = x 3 =

Total de marcas de verificación en la columna B = x 2 =

Total de marcas de verificación en la columna C = x 1 =

TOTAL _____

Si su puntaje es:

58 - 72: Elige muchas opciones saludables.

41 - 57: Existen algunas opciones que puede considerar para que sus hábitos alimenticios sean más saludables.

24 - 40: Existen muchas opciones que puede considerar para que sus hábitos alimenticios sean más saludables.

Mire sus respuestas en la calificación de su plato.

¿Tiene alguna respuesta en la columna A? Si es así, ¡excelente! Ya está eligiendo algunas opciones saludables para el corazón. Mire sus respuestas en las columnas B y C. Lo que marcó en la columna C, ¿puede empezar a cambiarlo por la comida de la columna B? Con el tiempo, avance hacia la columna A.

Piense en hacer cambios. Anote los cambios alimenticios que está **dispuesto a considerar**.

Cambio n.º 1: _____

Cambio n.º 2: _____

Cambio n.º 3: _____

Empiece hoy. Efectúe los cambios de a poco por vez. Permita que su nueva forma de comer se convierta en un hábito saludable.

Establezca objetivos. Luego de analizarlo con su médico, anote los cambios alimenticios que esté **dispuesto a realizar**.

Objetivo 1: _____

Objetivo 2: _____

Objetivo 3: _____