



Mi Compromiso

Frutas y Vegetales



Encierre en un círculo un paso que tomará esta semana para ayudarle a comer más frutas y vegetales.

1. Comprar con un amigo o vecino.
2. Usar un servicio de transporte comunitario.
3. Hablar con mi proveedor de atención médica.
4. Comprar frutas y vegetales que no requieren ser cortadas.
5. Comprar frutas y vegetales congelados o enlatados.
6. Asegurar de que en cada comida haya al menos una fruta o un vegetal.
7. Cocinar los vegetales por más tiempo de modo que estén más suaves y fáciles de comer.
8. Concertar una cita para ir al dentista
9. Otro _____



Actividad Física

Encierre en un círculo un paso que tomará esta semana para hacer más actividades físicas.



1. Buscar un compañero de hacer ejercicio.
2. Estacionar el auto más lejos de la tienda u oficina.
3. ¡Bailar por toda la casa!
4. Invertir en un buen calzado con apoyo adecuado.
5. Hablar con mi proveedor de atención médica.
6. Llamar a un centro comunitario o centro para adultos mayores para preguntar por las clases que ofrecen.
7. Inscribirse en una clase de ejercicio de bajo costo.
8. Aumentar el ritmo cuando tenga que caminar a algún lugar.
9. Otro _____