



ANEXOS

MONITOREO DE HÁBITOS

Tabla para registrar hábitos de ALIMENTACIÓN

Como parte de este programa, escogiste una meta que vas a trabajar durante tres meses. Si escogiste una meta de alimentación, todos los días vas a registrar uno de los siguientes hábitos: porciones de verduras, porciones de bebidas azucaradas o porciones de productos hechos con harina que consumiste ese día (según la meta que hayas escogido).

Instrucciones:

1. En el cuadro de abajo, marca con una “palomita” (✓) el alimento que vas a monitorear, según la META que escogiste en la sesión 1 (página 18).
2. En las tablas que vienen en las siguientes páginas, apunta todos los días cuántas porciones consumiste de ese alimento.

Recuerda que:

- Una porción es equivalente a una taza, o aproximadamente el tamaño de tu puño.
- Los cambios permanentes suceden de manera gradual. Este ejercicio de monitoreo funciona mejor si eres honesta/o y haces el esfuerzo de hacer cambios pequeños pero consistentes.
- Para que este monitoreo sea más efectivo, puedes acompañarlo con la reflexión y el ejercicio de relajación que vienen en el anexo de “Bienestar emocional”.

___ porciones diarias de VERDURAS.

___ porciones diarias de BEBIDAS AZUCARADAS.

___ porciones diarias de PRODUCTOS HECHOS CON HARINA.



Semana 1:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 2:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 3:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 4:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 5:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 6:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 7:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 8:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 9:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 10:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 11:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Semana 12:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de porciones							

Tabla para registrar hábitos de ACTIVIDAD FÍSICA

Como parte de este programa, escogiste una meta que vas a trabajar durante tres meses. Si escogiste una meta de actividad física, todos los días vas a registrar uno de los siguientes hábitos: número de minutos diarios que caminé, número de minutos diarios que hice la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes*, o número de minutos que me levanté a moverme durante el día (según la meta que hayas escogido).

Instrucciones:

1. En el cuadro de abajo, marca con una “palomita” (✓) el hábito de actividad física que vas a monitorear, según la META que escogiste en la sesión 1 (página 18).
2. En las tablas que vienen en las siguientes páginas, apunta todos los días cuántos minutos dedicaste a hacer esta actividad.

Recuerda que:

- Los cambios permanentes suceden de manera gradual. Este ejercicio de monitoreo funciona mejor si eres honesta/o y haces el esfuerzo de hacer cambios pequeños pero consistentes.
- Para que este monitoreo sea más efectivo, puedes acompañarlo con la reflexión y el ejercicio de relajación que vienen en el anexo de “Bienestar emocional”.

___ minutos diarios de CAMINATA.

___ minutos diarios de RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE META SALUD DIABETES.

___ minutos diarios de MOVIMIENTO.*

*Para lograr un beneficio máximo para la salud y el corazón, se recomienda hacer actividad física moderada o vigorosa por lo menos 30 minutos diarios (la actividad física moderada y vigorosa son las que suben el ritmo del corazón y de la respiración). Además, también se han documentado los beneficios que se obtienen cuando una persona disminuye el tiempo que permanece sentada o acostada durante períodos largos (por ejemplo, alguien que trabaja sentada todo el día no obtiene tanto beneficio para su salud aunque haga 30 minutos de actividad física vigorosa todos los días). La recomendación es estar en movimiento por lo menos 4 horas diarias (que son más o menos 15 minutos de cada hora que estamos despiertas/os).

Semana 1:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 2:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 3:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 4:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 5:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 6:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							



Semana 7:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 8:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 9:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 10:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 11:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							

Semana 12:

DÍA / MES	/	/	/	/	/	/	/
Número de minutos							