



PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR MI ALIMENTACIÓN

Mes: _____ Semana: _____

MI CONSUMO DURANTE 7 DÍAS



Lee las indicaciones:

1. Escribe en el plato los alimentos que consumes diariamente durante una semana. Incluye botanas.





- Subraya en la tabla los alimentos que escribiste en el plato.
- Escribe en la línea los que no estén considerados.

Verduras	Frutas	Leguminosas	Alimentos de origen animal	Cereales
Zanahorias, brócoli, espinacas, tomates, pimientos, lechuga, calabaza, cebollas, coliflor, pepino, apio, espárragos, betabel, ajo, chayote, rábanos, papa, col rizada, champiñones, cilantro, chile y nopales.	Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, piña, sandía, mango, papaya, melón, limón, guayaba, fresa, uva, kiwi, tuna, granada, maracuyá, coco y aguacate.	Frijoles, lentejas, garbanzos, habas, alubias, soya, chícharos y cacahuates.	Carne de res, carne de cerdo, pollo, pavo, cordero, pescado, huevos, leche, queso, yogur, mantequilla, crema, jamón, salchichas y chorizo.	Arroz, trigo, maíz, avena, cebada, quinoa, centeno, amaranto, sorgo y linaza.



DESAFÍO

- Escribe en las líneas lo que se te solicita:

Alimentos que tengo que eliminar para una dieta más saludable:

- _____
- _____
- _____

Alimentos saludables que debo incorporar a mi dieta:

- _____
- _____
- _____

- Durante 21 días, marca cada recuadro con una si ese día incorporaste un alimento saludable a tu dieta y si no consumiste el alimento que te propusiste eliminar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MIS AVANCES

- Con base en los resultados anteriores, reflexiona a partir de las siguientes preguntas.

Después de los 21 días, ¿sentiste algún cambio físico y mental? ¿Cuáles?

¿Qué estrategias y ajustes a tu dieta te gustaría incorporar para mejorar tu alimentación?

¿Qué dificultades tuviste para cumplir tu desafío? ¿Cómo las superaste?

¿Aceptarías el desafío de elegir otro grupo de alimentos para los próximos 21 días?

¿Qué otros alimentos saludables incorporarías y qué otros eliminarías?

Este plan lo puedes llevar a cabo de manera individual, con tus amigos o familia. Si es así, adecúa esta propuesta.

