



Califique su plato



Piense en la manera en la que usted come por lo general. Para cada opción de alimentos, ponga una palomita (✓) en la columna A, B o C. Traiga su formulario terminado a su próxima visita a la clínica.

	A	B	C
1. CORTES DE CARNE* <i>carne fresca de res, puerco, cordero, ternera</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente yo como: Cortes magros de lomo o pierna; jamón. <input type="checkbox"/> O casi nunca como carne.	<input type="checkbox"/> A veces yo como: cortes con más grasa como aguja, costillas, pechuga, filete T-bone, prime rib	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo yo como: cortes con más grasa
2. POLLO, PAVO*	<input type="checkbox"/> Generalmente los como: sin pellejo	<input type="checkbox"/> A veces los como: con pellejo	<input type="checkbox"/> Generalmente los como: con pellejo
3. CARNE MOLIDA Y AVES*	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 5-7% de grasa (93-95% magra); pechuga molida de pavo O casi nunca las como.	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 10-15% de grasa; pavo molido (carne blanca u oscura)	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo como: carne molida regular con 20% o más grasa
4. CARNE Y VES PROCESADAS* <i>carnes frías, hot dogs, salchichón, carnes de desayuno</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como: opciones de carne magra o aves con menos grasa; salchichas vegetARIANAS O casi nunca las como.	<input type="checkbox"/> A veces como: opciones con más grasa como salami, mortadela, hot dogs, tocino, salchichón	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo como: opciones con más grasa
5. TAMAÑO DE LA PORCIÓN DE CARNE Y AVES* <i>cocida o procesada</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como: porciones pequeñas (3 onzas o menos) el tamaño de una baraja de cartas	<input type="checkbox"/> Generalmente como: porciones medianas (4-6 onzas)	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo como: porciones grandes (7 onzas o más)
6. PESCADO, MARISCOS*	<input type="checkbox"/> Generalmente como: Dos o más veces a la semana, especialmente pescado aceitoso como salmón, arenque o sardinas	<input type="checkbox"/> Generalmente como: cualquier tipo una vez a la semana	<input type="checkbox"/> Generalmente como: cualquier tipo menos de una vez a la semana
7. MÉTODO PARA COCINAR* <i>Para aves, pescado, carne</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente: Cocino sin añadir grasa o uso rociador de aceite vegetal	<input type="checkbox"/> A veces: cocino añadiendo grasa o cocinando cosas fritas	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo: cocino añadiendo grasa o cocinando cosas fritas
8. COMIDAS SIN CARNE <i>hamburguesas vegetarianas, sopas de verduras o frijoles, salsa de espagueti sin carne, tofu, arroz y frijoles</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como: dos o más veces a la semana	<input type="checkbox"/> Generalmente como: menos de dos veces a la semana	<input type="checkbox"/> Casi nunca como: comidas sin carne

*Si usted es vegetariano, marque la columna A para estos productos que tienen asterisco.

	A	B	C
9. HUEVOS ENTEROS*	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 3 o menos a la semana O sustituto de huevo O solamente las claras de huevo	<input type="checkbox"/> A veces como: 4 o más a la semana	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 4 o más a la semana
10. LECHE <i>incluye yogur, crema</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: Leche de 1% o descremada, sin grasa o yogur bajo en grasa, crema de leche ½ & ½ sin grasa	<input type="checkbox"/> A veces uso: Leche de 2% o leche entera, yogur con grasa, crema de leche ½ & ½ regular	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: Leche de 2% o leche entera yogur con grasa, crema light
11. QUESO* <i>incluye queso para pizza, sandwiches, botanas, platillos mixtos, etc..</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como: queso bajo en grasa o semidescremado O casi nunca como queso	<input type="checkbox"/> A veces como: queso regular como cheddar, suizo o americano	<input type="checkbox"/> Generalmente como: queso regular
12. ALIMENTOS LÁCTEOS <i>1 porción = 1 taza de leche o yogur, 1 1/2 onza de queso</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como o bebo 2 o más porciones al día	<input type="checkbox"/> Generalmente como o bebo: 1 porción al día	<input type="checkbox"/> Casi nunca los como o bebo.
13. GRANOS ENTEROS <i>1 porción = 1 onza de pan rebanado; 1/2 panecillo inglés; 1 taza de cereal; 1/2 taza de arroz, pasta; 5 galletas saladas; tortilla; mini bagel, 3 tazas de palomitas light</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como 3 o más porciones al día, pan 100% integral y pasta y arroz integral, cereales de trigo entero, por ejemplo: avena, raisin bran, Wheaties®	<input type="checkbox"/> A veces como: 1 o 2 porciones al día	<input type="checkbox"/> Generalmente como: principalmente granos refinados, por ejemplo, pan blanco, arroz blanco, galletas saladas, hojuelas de maíz, Rice Krispies®, Special K®
14. FRUTAS Y VERDURAS <i>incluyen legumbres</i> <i>1 taza = una fruta o una papa mediana, un jitomate o un elote grande</i> <i>2 tazas de verduras verdes crudas</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 4-5 tazas al día	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 2-3 tazas al día	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 0-1 taza al día
15. MÉTODO PARA COCINAR <i>verduras, pasta, arroz</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente preparo: sin grasa ni salsas O uso rociador de aceite vegetal	<input type="checkbox"/> A veces preparo: sin salsa, mantequilla, margarina, aceite	<input type="checkbox"/> Generalmente preparo: con salsa, mantequilla, margarina, aceite
16. TIPO DE GRASA PARA COCINAR <i>incluye hornear</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: aceite de olivo o canola O generalmente cocino sin añadir grasa.	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: otros aceites, bote de margarina	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: mantequilla, aceite de tocino, barras de margarina, manteca, manteca vegetal

*Si usted es vegetariano, marque la columna A para estos productos que tienen asterisco.

	A	B	C
17. SAL PROVIENIENTE DE ALIMENTOS PROCESADOS	<input type="checkbox"/> Siempre / generalmente: <i>comparo y elijo opciones con menos sodio</i>	<input type="checkbox"/> A veces: tomo en consideración el contenido de sodio	<input type="checkbox"/> Casi nunca/nunca: tomo en consideración el contenido de sodio
18. PARA UNTAR <i>Se añade a la mesa para el pan, las papas, las verduras, los hot cakes, los sandwiches, etc.</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: rociador o margarina light de bote O casi nunca uso.	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: margarina regular de bote	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: mantequilla o una barra de margarina
19. ADEREZOS PARA ENSALADAS, MAYONESA	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: aderezos para ensaladas y mayonesa, sin grasa o bajos en grasa O casi nunca los uso.	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: aderezos light para ensaladas y mayonesa	<input type="checkbox"/> Generalmente uso: aderezos regulares para ensaladas y mayonesa
20. BOTANAS	<input type="checkbox"/> Generalmente como: pretzels sencillos, palomitas light, papitas horneadas O casi nunca las como.	<input type="checkbox"/> A veces como: papitas y palomitas regulares, pretzels de sabores	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo como: papitas & palomitas regulares
21. NUECES, SEMILLAS <i>incluyen barritas de nueces tamaño de porción = 1/4 taza de nueces, 2 cucharadas de crema de cacahuete</i>	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 3 o más porciones a la semana	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 1-2 porciones a la semana	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 1 o menos porciones a la semana O casi nunca las como.
22. POSTRES CONGELADOS	<input type="checkbox"/> Generalmente como: sherbet, sorbet, barra de jugo de fruta, helado bajo en grasa o yogur congelado O casi nunca los como.	<input type="checkbox"/> A veces como: helado, barras de helado/sandwiches de helado regulares	<input type="checkbox"/> Generalmente como: helado, barras de helado/sándwiches de helado regulares
23. GOLOSINAS, REPOSTERÍA, DULCES	<input type="checkbox"/> Generalmente como: Pastel de ángel, productos bajos en grasa o sin grasa O casi no los como.	<input type="checkbox"/> A veces como: donas, galletas, pastel, pays, panes o dulces de chocolate	<input type="checkbox"/> Generalmente/a menudo como: donas, galletas, pastel, pays, panes o dulces de chocolate
24. COMIDAS FUERA DE CASA <i>cualquier comida que se ingiere en ese lugar o para llevar</i>	<input type="checkbox"/> Casi nunca salgo a comer O generalmente elijo alimentos del menú bajos en grasa	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 1-2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> Generalmente como: 3 o más veces a la semana

*Si usted es vegetariano, marque la columna A para estos productos que tienen asterisco.

Encuentre su puntaje del ejercicio “Califique su plato”

Total de respuestas de la columna A = _____ x 3 = _____

Total de respuestas de la columna B = _____ x 2 = _____

Total de respuestas de la columna C = _____ x 1 = _____

TOTAL _____

<< What does your score mean? >>>

Si su puntaje es:

58 - 72: Usted está haciendo muchas selecciones sanas.

41 - 57: Hay algunas maneras de hacer que sus hábitos alimenticios sean más sanos.

24 - 40: Hay muchas maneras de hacer que sus hábitos alimenticios sean más sanos.

Mire sus respuestas del ejercicio “Califique su Plato”.

¿Marcó alguna respuesta en la columna C? Si es así, ¡fantástico! Ya está haciendo algunas selecciones sanas.

Piense en los cambios. Mire sus respuestas en las columnas A y B. En las partes que marcó la columna A, ¿puede comenzar a comer más como en la columna B? Con el tiempo, muévase hacia la columna C.

Fije metas. Después de hablar con su doctor, escriba los cambios que está **listo para hacer**. Escriba algunos cambios que **está listo para considerar**.

Meta número 1: _____

Meta número 2: _____

Meta número 3: _____

Comience hoy mismo. Haga cambios de a poco. Haga que su nueva forma de comer se convierta en un hábito saludable.

**Si usted es vegetariano, marque la columna C para estos productos que tienen asterisco.*