

## Cómo llevar una alimentación más saludable

Te proponemos realizar tu propio plan de acción para de una manera eficaz realizar cambios en tu dieta o en tu alimentación y que se afiancen de una manera sólida en tu día a día.

Para ello te invitamos a que realices esta práctica las veces que quieras pero que elijas uno o máximo un par de objetivos para trabajar y tomar consciencia cada semana.

Recuerda que los grandes cambios empiezan por pasos pequeños

Si lo prefieres, [este video](#) te ayudará comprender la puesta en marcha de un plan de acción.

### Primer paso

Elige de la siguiente lista cambios que quieras realizar. Recuerda marcar para cada plan de acción a realizar un objetivo.

Te animamos también a que en los huecos libres escribas tus propias propuestas de cambio.

Cambios en la alimentación	Señala con una X
Comer más fruta a lo largo del día y fuera de las comidas	
Desayunar fruta fresca _____ días a la semana	
Hacer un día a la semana "crudos"/fruta	
Sustituir el "acompañamiento" por ensalada o verdura	
Empezar las comidas por un alimento crudo	
No beber durante la comida	
Tener en cuenta una adecuada "compatibilidad" en los alimentos	
No picar entre horas	
Comer más cereales integrales	
Usar métodos de cocinado más saludables	
Tomar menos azúcar refinado y sustituir por alternativas	
Eliminar embutidos	
Eliminar o reducir conservas	
Sustituir el café por alternativas más saludables	
Comer menos productos precocinados	
Hacer una comida sencilla, sin muchas mezclas	

Cambios de actitud	Señala con una X
Ser más consciente de cómo como	
Ser mas consciente de qué como	
Ser consciente de mi estado anímico cuando como	
Ser consciente de que siento cuando como dulces/salados	
Apagar la tele mientras como	
Dejar el móvil mientras como	
No comer si no tengo hambre (aunque sea la hora)	
Hacer un ayuno intermitente, pej. saltarme la cena o el desayuno un día a la semana	
Comer y masticar más lento	
Preparar la mesa para comer y ponerla bonita	
Agradecer y "respirar" antes de comer	
Darme un tiempo para reposar la comida	

## Plan de Acción

### Segundo paso

A continuación vamos a crear el plan de acción para incorporar el cambio que quieras implementar

#### **I. Objetivo: ¿Qué quieres conseguir?**

(Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible)

#### **II. ¿Cuánto valoras conseguir este objetivo? ¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?** Valora del 1 al 10

(poca) 1      2      3      4      5      6      7      8      9      10 (mucha)

#### **III. Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo. Para qué lo quieres conseguir.**

#### **IV. Acciones:** escribe abajo todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo.

## Plan de Acción

Ten en cuenta:

**V. ¿Cómo lo vas a hacer para acordarte de estas cosas?**

**VI. ¿Qué obstáculos te pueden surgir?**

**VII. ¿Cómo los vas a salvar?**

**VIII. ¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo? Valora del 1 al 10**

(ninguna) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (completamente segur@)

**IX. ¿Qué puedes hacer para aumentar tu confianza en alcanzar el objetivo?**

**X. ¿Quién va a apoyar tus esfuerzos?**