



## ¡Tome acción!

- Escoja tres cosas que hará para bajar de peso:**
  - Me levantaré 15 minutos más temprano por la mañana para desayunar en casa. Incluiré fruta, pan integral y leche descremada.
  - Prepararé un almuerzo saludable la noche anterior. Incluiré frutas, vegetales y porciones pequeñas de la comida que sobró de la cena. 
  - Llevaré una fruta para comerla como bocadillo en el trabajo.
  - Comeré porciones pequeñas de comida. Agregaré vegetales y una ensalada con aderezo bajo en calorías.
  - Tomaré agua en lugar de sodas regulares u otras bebidas con alto contenido de calorías y azúcar. 
  - Me mantendré activo en el trabajo, en la casa y cuando tenga tiempo libre. Caminaré con mi familia o amigos.

### Busque ayuda:

- Pida ayuda al doctor o a un nutricionista si necesita bajar de peso.
- Averigüe si en su comunidad hay clases para aprender a mejorar su salud. De ser así, asista a las clases.