

Una carta para mí

Modelo

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los próximos 3 meses trataré de hacer lo siguiente para cuidar mi corazón:

1. En el trabajo, usaré las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
2. Comeré dos tazas de frutas (una naranja y una manzana) todos los días.
3. Cuando coma afuera, escogeré comidas hechas al horno, a la parrilla o a la plancha.
4. Durante el primer mes pasaré a tomar leche con 2% de contenido de grasa, durante el segundo mes pasaré a la leche más descremada (1%) y después a la leche totalmente descremada (sin grasa).
5. Me haré medir la presión arterial en la clínica local.

Firmado: Roberto García

Fecha: 30 de enero del 2008