

S - específica
M - medible
A - lograda
R - realista
T - debe tener un
plazo

Almuerzos y colaciones como meta SMART

Esta hoja de trabajo le ayudará a desarrollar una meta SMART para una alimentación saludable

Después de repasar sus hábitos alimenticios personales, elija una cosa que podría modificar para lograr los beneficios de una alimentación saludable.

Específica - Una meta específica tiene probabilidades mucho mayores de alcanzarse que una meta general. Responda estas cinco preguntas a medida que trabaja en el desarrollo de su meta. Por ejemplo:

- **Quién:** ¿Quién está involucrado? *Yo*
- **Qué:** ¿Qué quiere lograr? - *Comeré una fruta*
- **Dónde:** Identifique un lugar. - *en casa*
- **Cuándo:** Establezca un momento. - *en el desayuno.*
- **Por qué:** Razones específicas, propósito o beneficios de alcanzar la meta. - *Estaré más saludable, luciré y me sentiré muy bien*

EJEMPLO: Una **meta general** sería, "Comer más frutas". Una **meta específica** sería, "Comeré una fruta o porción de fruta cada día en el desayuno para estar más saludable, tener más energía, sentirme bien y lucir bien".

Decida en cuál de las ideas anteriores desea comenzar a trabajar. Al finalizar esta actividad, tendrá una meta SMART.

Mensurable – Tenga objetivos (cuánto, cuántos, con qué frecuencia, cuándo, etc.) para poder medir su progreso. Se sentirá bien porque sabrá que está teniendo éxito. ¡Esto le dará energía positiva para ayudarlo a continuar!

- *Comeré una unidad o una porción de fruta en el desayuno durante 30 días (algunas investigaciones indican que se puede formar un hábito nuevo en 30 días).*

¿Me permite mi meta llevar un control constante de mi éxito?

Lograda – Hasta las metas pequeñas tienen muchos pasos. ¿Qué tendría que ocurrir para tener éxito con esta meta? ¿Qué sería difícil y cómo superaría las dificultades?

- *Comprar frutas de acuerdo con mis posibilidades económicas, en la estación correspondiente (tal vez compartir grandes cestas con un amigo o vecino)*
- *Comprar frutas en lata o congeladas cuando estén en oferta, para el caso de que se me acabe la fruta fresca.*
- *Aprender cómo comprar y almacenar frutas para que no se echen a perder, ya que no quiero malgastar mi dinero.*
- *No tengo mucho tiempo por la mañana. Planearé qué fruta comeré y me aseguraré de que esté lavada y lista para cuando me levante por la mañana.*

¿Qué debo hacer para alcanzar mi meta?

S - específica
M - medible
A - logroable
R - realista
T - debe tener un
plazo

Almuerzos y colaciones como meta SMART

Esta hoja de trabajo le ayudará a desarrollar una meta SMART para una alimentación saludable

Realista — ¿Realmente **quiere** hacer esto? ¿Cree que puede hacerlo? ¿Ha hecho con éxito algo **similar** en el pasado?

- *Esto es importante para mi salud y es un ejemplo para mis hijos; por lo tanto, quiero hacerlo.*
- *Puedo hacerlo porque me gustan las frutas y ya tomo desayuno; por lo tanto, podré agregar este nuevo hábito.*
- *Empecé a comer más pan integral el año pasado; por lo tanto, ya he tenido éxito en modificar mis hábitos alimenticios.*

Para asegurarme de lograr alcanzar mi meta, comenzaré por...

Debe tener un plazo - Una meta debe tener principio y fin. Pronto, algún día, siempre, etc. no son palabras que le harán sentir que está haciendo algo importante y nunca tendrá la satisfacción de cumplir con su meta.

- *Empezaré a planear determinando qué frutas compraré cuando vaya a hacer compras el sábado. Empezaré a comer las frutas el domingo a la mañana. Haré esto durante 30 días.*

Comenzaré a trabajar en mi meta en esta fecha: _____

Mediré mi progreso: _____

Habré alcanzado mi meta el: _____

Mi Meta SMART:

Nombre: _____