

APPENDIX E: STANDARDIZED TEXT MESSAGES

1. *Viva una vida sana y consume comidas saludables.* Live a healthy lifestyle and eat healthy meals.
2. *Las verduras verdes son mejor que las papas y vegetales de raíz.* Green vegetables are better than potatoes and root vegetables.
3. *Tome agua y evite las bebidas con azúcar hoy.* Drink water and avoid sugary drinks today.
4. *Haga actividades en el hogar donde este en constante movimiento.* Do things in the home that are in constant motion.
5. *Use aceite de olivo o canola para cocinar en vez de manteca.* Use olive or canola oil for cooking instead of butter.
6. *Coma porciones más pequeñas de lo usual.* Eat smaller portions than usual.
7. *Haga 5 minutos de ejercicios al día.* Do 5 minutes of exercise a day.
8. *Coma frutas y verduras en cada comida.* Eat fruits and vegetables at every meal.
9. *Coma por lo menos 5 frutas y vegetales al día.* Eat at least 5 fruits and vegetables a day.
10. *Hornee las tostadas en lugar de freírlas.* Bake instead of frying.
11. *Ablande las tortillas al vapor para hacer los tacos blandos.* Steam tortillas for soft tacos.
12. *Use queso de poca grasa.* Use low fat cheese.
13. *Cocine algunas comidas con poca grasa, muchos vegetales y granos enteros.* Cook some low-fat meals with lots of vegetables and whole grains.
14. *Camine 10 minutos 2 veces al día.* Walk 10 minutes twice a day.
15. *En lugar de comer hasta estar lleno, coma solo hasta no tener más hambre.* Instead of eating until you are full, eat only until you have more hunger.
16. *Comer demasiado, puede aumentar demasiado los niveles de azúcar en la sangre y llevar a tener sobrepeso.* Overeating may increase levels too much sugar in the blood and lead to being overweight.
17. *Sustituya mostaza en lugar de mayonesa.* Replace mustard instead of mayonnaise.
18. *Procure hacer actividades al aire libre.* Try doing outdoor activities.
19. *Un estilo de vida sana ayuda a la gente a sentirse mejor.* A healthy lifestyle helps people to feel better.
20. *Equilibre la cantidad de alimentos que ingiere con la cantidad de energía que usa.* Balance the amount of food you eat with the amount of energy you use.
21. *Limite la cantidad de tiempo que pasa sentado.* Limit the amount of time spent sitting.
22. *Use substitutos artificiales de azúcar en lugar de azúcar regular.* Use artificial sugar substitutes in place of regular sugar.
23. *No coma harina blanca, use harina integral.* Do not eat white flour, use whole wheat flour.
24. *No visite al paletero visite farmers market.* Do not visit the ice cream man, visit the farmers market.
25. *El comer saludable reduce el riesgo de contraer cáncer del colon.* Healthy eating reduces the risk of colon cancer.
26. *No se le olvide comer una fruta o verdura el día de hoy.* Do not forget to eat a fruit or vegetable today.
27. *Tome dos vasos de agua al día en vez de jugo, kool Aid, o soda.* Drink two glasses of water a day instead of juice, kool aid, or soda.
28. *Camine 5 minutos hoy. Es fácil de hacerlo estacione su auto mas lejos de lo común.* Walk 5 minutes today. It's easy to do, park your car further away from the ordinary.
29. *Sabía que comiendo verduras y al hacer ejercicios usted disminuye el riesgo de contraer cualquier cáncer pero principalmente el cáncer del colon.* Do you know that eating vegetables and exercising you decrease the risk of any cancer but mainly colon cancer?

30. *Las manzanas, un plátano o palitos de zanahoria son opciones saludables.* Apple, a banana, or carrot sticks are all healthy options.
31. *Coma frutas y verduras frescas, congeladas y en bote. Todas ofrecen los mismos nutrientes.* Use fresh, frozen, and canned fruits and vegetables. They all offer the same great nutrients
32. *Mezcle verduras en su comida.* Mix vegetables into your go-to dishes
33. *Elija alimentos al horno oa la parrilla en lugar de fritos cuando coma fuera* Choose baked or grilled food instead of fried when you're eating out
34. *El tamaño de las porciones depende de la edad, sexo y nivel de actividad del individuo.* Portion sizes depend on the age, gender, and activity level of the individual.
35. *Planee con anticipación! prepare el almuerzo para mañana.* Plan ahead! Prepare your lunch for tomorrow.
36. *Coma frutas en vez de postres altos en grasa como flan, helado o pasteles.* Eat fruit instead of fatty desserts such as flan, ice cream, or cakes.
37. *Escoja un lugar seguro para caminar. Pídale a un miembro de su familia, a un amigo o a un vecino que camine con usted por lo menos 5-10 minutos.* Choose a safe place to walk. Ask a family member, friend or neighbor to walk with you for at least 5-10 minutes.
38. *Camine suficientemente rápido para aumentar su ritmo del corazón y a la vez poder seguir hablando sin dolor.* Walk fast enough to raise your heart rate and yet to keep talking without pain.
39. *Intente caminar por lo menos tres días a la semana si no puede caminar diariamente.* Try to walk at least three days a week if you cannot walk daily.
40. *Use zapatos que tengan el apoyo de arco adecuado.* Wear shoes with proper arch support.
41. *Haga actividades como lavar su carro.* Be active today: Wash your car by hand.
42. *Haga actividades como rastrillar hojas.* Be active today: do activities like raking leaves for 30 minutes
43. *Algo de actividad es mejor que nada, camine 10 minutos hoy.* Some activity is better than none; walk at least 10 minutes today.
44. *Camine en lugar de manejar su carro siempre que pueda.* Walk instead of drive, whenever you can.
45. *Use las escaleras en lugar del elevador.* Take the stairs instead of the escalator or elevator.
46. *Estacionese más lejos de la tienda y camine.* Park farther from the store and walk.