

Consejos para Controlar el Peso

Los cambios no ocurren de un día para el otro. Concéntrese en el proceso paso por paso. Para comenzar, perder 1 o 2 libras a la semana es un buen objetivo.



Controle lo que come

- **Cuando haga las compras en el supermercado.** Coma antes de salir. Esto le ayudará a no comprar de más. También haga una lista y respétela. Compre en el sector de alimentos frescos de la tienda.
- **Métodos de cocción.** La forma de cocinar es casi tan importante como la comida en sí. Hervir, hornear, asar y guisar son los mejores métodos. Evite freír.
- **Lleve una dieta equilibrada.** Planifique las comidas e incluya alimentos variados, como frutas, vegetales y granos integrales. Limite la cantidad de comidas rápidas y alimentos procesados.

- **Reduzca las porciones.** Ponga menos comida en el plato. Utilice un plato más pequeño. Coma despacio y deje de comer cuando esté lleno.
- **No coma demasiados bocadillos.** Intente comer solo de 2 a 3 comidas regulares al día, intercaladas con 1 o 2 bocadillos ligeros. Es difícil limitarse con los bocadillos. Si necesita comer algo, elija opciones saludables, como una fruta entera o frutos secos.
- **Prevea las situaciones difíciles.** Ponga un límite a la cantidad de comida y la frecuencia con la que comerá antes de ir a una fiesta o reunión. Evite picar alimentos a la ligera.

(continúa)



Para obtener más información, comuníquese sin costo con la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.



Reflexione sobre lo que bebe

- **Limite el consumo de alcohol.** Tiene muchas calorías y no es nutritivo.
- **Tenga cuidado con las bebidas azucaradas.** ¡Un refresco de 20 onzas equivale a 22 sobres de azúcar! Limite el consumo de refrescos, bebidas energizantes y deportivas. El jugo de frutas también contiene mucha azúcar. Es mejor comer la fruta entera.
- **Beba más agua.** El cuerpo depende del agua para funcionar correctamente. Intente tomar al menos 8 vasos por día. Agregue una rodaja de fruta, pepino o un poco de menta para darle sabor.



Ejercicio

- **Sesiones de 10 minutos.** Queme calorías con solo 10 minutos cada vez. Cuando esté listo, intente llegar a 30 minutos al día. Sea constante y beba agua.
- **Los ejercicios de fuerza ayudan mucho.** Ejercite los grupos musculares grandes, como brazos, piernas y abdominales. Se pueden utilizar las latas de alimentos para hacer flexiones de brazos.



¿Es usted afiliado de CalViva Health?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de CalViva Health, comuníquese con Servicios al Afiliado sin costo al 888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.