

Sugerencias para el Control del Peso

El cambio no se produce de la noche a la mañana. Concéntrese en cambios paso a paso. Para empezar, perder 1 o 2 libras por semana es una buena meta.



Tenga cuidado con lo que come

- **Hacer las compras.** Coma algo antes de ir a la tienda. Tendrá menos probabilidades de comprar más de lo que necesita. Además, haga una lista y sígala. Compre productos en la sección de alimentos frescos de la tienda.
- **Elegir los métodos de cocción.** La manera en que cocina es tan importante como los alimentos que cocina. Cocinar a la parrilla, hornear, asar y guisar son los mejores métodos. Evite freír los alimentos.
- **Ingerir comidas equilibradas.** Planifique sus comidas para incluir alimentos variados, como frutas, verduras y granos integrales. Limite la cantidad de comida rápida y alimentos procesados que come.
- **Reducir las porciones.** Disminuya la cantidad de alimentos que pone en su plato. Utilice un plato más pequeño. Coma lentamente y deje de comer cuando esté lleno.
- **Evitar demasiados bocadillos.** Intente comer solo 2 o 3 comidas regulares por día. Es fácil dejarse llevar por los bocadillos. Si necesita un refrigerio, elija una opción saludable como una fruta entera o frutos secos mixtos.
- **Prepararse para las situaciones difíciles.** Limite la cantidad y la frecuencia con que come antes de las fiestas y otras reuniones. Evite picar entre las comidas.

(continúa)



Para obtener más información, llame a 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., o inicie sesión en **www.healthnet.com**



Reconsidere su bebida

- **Limitar el alcohol.** El alcohol contiene muchas calorías y no es nutritivo.
- **Tener cuidado con las bebidas azucaradas.** ¡Un refresco de 20 onzas equivale a comer 22 sobrecitos de azúcar! Limite los refrescos, así como las bebidas energizantes y deportivas. El jugo de frutas también tiene mucha azúcar. En su lugar, coma la fruta entera.
- **Beber más agua.** El cuerpo necesita agua para funcionar adecuadamente. ¡Propóngase beber al menos 8 vasos todos los días! ¡Agregue una rodaja de fruta, pepino o menta para darle sabor!



Ejercicio

- **Diez minutos por vez.** Queme las calorías adicionales de a 10 minutos por vez. Propóngase llegar a 30 minutos por día cuando esté listo. Sea constante y beba agua.
- **Los ejercicios de fuerza realmente ayudan.** Ejercite los músculos principales, como los de los brazos, las piernas y el abdomen. Los alimentos enlatados pueden utilizarse para hacer flexiones de brazos.

¿Está afiliado a Health Net?

Llame al Departamento de Educación sobre la Salud de Health Net al 800-804-6074 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Le enviaremos una banda elástica con instrucciones de entrenamiento.

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

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

FLY053722SP00 (8/21)