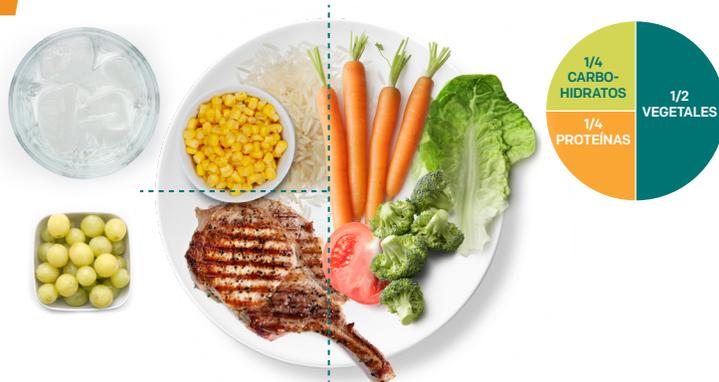


La importancia de alimentarte bien

Conseguir y mantener un peso saludable contribuirá a tu salud y bienestar en general. Pero es importante desarrollar un plan para toda la vida y no solo para perder peso a corto plazo. Si buscas cambiar tu estilo de vida, sigue los siguientes consejos:



- Come al menos 3 comidas al día y planifícalas con anticipación.
- Sírverte porciones adecuadas de alimentos variados: vegetales en la mitad del plato, carne de res/cerdo baja en grasa, ave o pescado en una cuarta parte, y carbohidratos en la otra. Termina con un vaso de leche sin grasa o baja en grasa, y una porción de fruta como postre.
- No te sirvas en platos grandes; te ayudará con las porciones.
- Comienza con alimentos bajos en calorías como frutas, vegetales y ensaladas; luego sigue con el plato fuerte.
- Elige un lugar para sentarte y comer sin hacer otras cosas como ver televisión que quizás te haga comer más de lo que crees.
- Trata de reconocer si ya comiste lo suficiente, y detente antes de sentirte lleno. Al cerebro le toma unos 20 minutos recibir el mensaje de que se está alimentando. Si eres de los que comen rápido, hazlo más lento para que tu cerebro se entere.
- Come fibra de frutas, vegetales, y carbohidratos de grano entero. La fibra te hará sentirte satisfecho por más tiempo y reducirás el riesgo de padecer enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.
- Come meriendas saludables de 100 a 150 calorías.
- Cocina al vapor, a la parrilla o salteado.

PARA MÁS INFORMACIÓN, habla con tu médico o llámanos al Centro de Servicios al Beneficiario al:



1-844-336-3331
(LIBRE DE CARGOS)

787-999-4411
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.



MUH-PD-MMMMH-15

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

HACIENDO CONTACTO: 1-844-337-3332 (LIBRE DE CARGOS)

TTY: **711** (servicio sólo para sordos y audio impedidos)

PLANVITALPR.COM