

VIGILANDO SU PESO, MEJORANDO SU SALUD



Un estilo de vida saludable es crucial para prevenir y/o controlar el desarrollo de enfermedades. El mismo implica llevar una alimentación saludable, mantenerse físicamente activo, así como evitar el uso de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco. Podemos modificar nuestro estilo de vida en cualquier momento.

Mantener un peso saludable es muy importante para nuestra salud. Cuando comemos demasiado y no realizamos actividad física diariamente podemos subir fácilmente de peso. Así que, debemos mantener un equilibrio entre las calorías que ingiere y las que gasta. Realice cambios poco a poco y un área a la vez.



Paso 1: Alimentación saludable: ¿qué puedo mejorar?

- **Incluya los 5 grupos de alimentos:**
 - Las frutas, los vegetales, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
 - Carnes magras, aves, pescado, granos, huevos y nueces
- **Utilice Mi Plato para controlar las porciones y mantener el balance nutricional.**
- **Disminuya cantidad de alimentos fritos, productos de repostería, dulces de todas clases, bebidas de frutas y/o carbonatadas**
- **Controle el sodio**
- **Lea la etiqueta nutricional**
- **Mantenga un horario regular para realizar las comidas**
- **Integre comidas pequeñas y frecuentes a través del día**
- **Trate de tomar 8 vasos de 8 onzas de agua al día**
- **Tómese el tiempo necesario para comer**
- **Si come fuera, elija las opciones más saludables: asado, al vapor, sin mayonesa, tamaños pequeños, etc.**



TTY: 711

Paso 2: Incorporar actividad física, ¿cómo lo logro?

Decimos que actividad física es cualquier forma de ejercicio o movimiento del cuerpo que usa energía.

- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier tipo de actividad física
- Comience poco a poco (10 min hasta alcanzar 30 min)
- Incremente el tiempo e intensidad según recomendación médica
- Manténgase activo a través del día
 - Use las escaleras
 - Estacione lejos del lugar que va
 - Trabaje en el jardín
 - Realice algún deporte
 - Camine, baile
- Cree un grupo de apoyo con amigos, familiares o vecinos
- Escoja actividades que disfrute y se acomoden a su estilo de vida.



Para controlar el peso - 30 minutos de actividad aeróbica moderada, 5-7 días/semana o 15 minutos de actividad aeróbica vigorosa combinado con ejercicios de resistencia o fortalecimiento (2 veces a la semana)

Para bajar- 60-90 minutos durante la mayoría de los días de la semana

Referencia: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating>

PARA MÁS INFORMACIÓN, hable con su 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: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.



MUH-PD-MMMM-15

También puede comunicarse las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica:

Haciendo Contacto 1-844-337-3332 (libre de cargos)

PLANVITALPR.COM

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