

Plan Health Net Cal MediConnect (Plan de Medicare-Medicaid)

Sugerencias para el **Control del Peso**

El cambio no se produce de la noche a la mañana. Concéntrese en cambios paso a paso. Dos libras es el máximo que debería bajar en una semana sin exigirse demasiado.

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 cocinar.** 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.
- **No saltar comidas.** Tome el desayuno todos los días. El cuerpo necesita combustible para tener energía durante todo el día. Evite los refrigerios con muchas calorías como golosinas y helados.
- **Prepararse para las situaciones difíciles.** Coma un refrigerio saludable antes de las fiestas y otras reuniones. Evite picar entre las comidas.



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.** Su 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!

Haga 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.

Afiliados a Cal MediConnect:

Para obtener más información, llame a la línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.



Para hablar con personal de enfermería sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o visite **www.healthnet.com/calmediconnect**.

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

6031111 CA93105-1 (4/14)

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan de salud que tiene un contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.