

# Control del peso

durante la indicación de quedarse en casa



A algunas personas les preocupa comer de más o subir mucho de peso durante la indicación de quedarse en casa. Estos son algunos consejos para ayudarle a encontrar un equilibrio saludable con la comida mientras se queda en su casa.



## Evite tener a la vista alimentos tentadores

- Tener bocadillos tentadores al alcance, como productos horneados con azúcar, papas fritas y dulces, puede hacerle comer muy seguido entre las principales comidas.
- Ver bocadillos y otros alimentos constantemente hará que quiera comer más.
- Lo mejor es mantener fuera de la vista los alimentos que le tientan. Está bien darse un gusto de vez en cuando, pero comer demasiado de estos alimentos puede afectar su salud.



## Beba suficiente líquido

- Beber agua es importante para su salud en general y puede ayudar a evitar que coma demasiado.
- Lo mejor es tomar, al menos, de 6 a 8 vasos (de 8 onzas) de agua por día.
- Añada algunos gajos de frutas frescas al agua para darle sabor, lo que puede ayudarle a beber más agua durante todo el día, sin agregar muchas calorías a su dieta.

## 6 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Lávese las manos durante por lo menos 20 segundos



Evite el contacto cercano



Quédese en su casa si está enfermo



Tápese la boca al toser y estornudar



Use un barbijo o tapaboca si está enfermo



Limpie y desinfecte

Si desea más información, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov)



## Manténgase activo

- Salga a caminar o a trotar por su vecindario.
- Trate de hacer una rutina de ejercicio en su casa con una aplicación en el teléfono o a través de YouTube, que puede incluir ejercicios cardiovasculares o yoga.
- Las investigaciones han demostrado que la actividad física puede aumentar la energía, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, lo que a su vez puede reducir sus probabilidades de comer por estrés.
- En el caso de los adultos, por sus innumerables beneficios para la salud, se recomienda hacer de **150 minutos** (2 horas y 30 minutos) a **300 minutos** (5 horas) por semana de actividad física de intensidad moderada, con algo de actividad aeróbica distribuida durante la semana.



## Planifique su día y siga un cronograma de comidas

- Haga una lista de sus actividades diarias no relacionadas con la comida y coloque los horarios de sus comidas entre esas actividades.
- Trate de mantener el mismo patrón de alimentación (por ejemplo: 3 comidas por día o 4-6 comidas pequeñas por día) según sus necesidades y sus horarios preferidos para comer.



## Trate de comer a conciencia y de controlar las porciones

- Mientras esté sentado y concentrándose en comer durante el horario de la comida, evite mirar televisión o hablar por teléfono, ya que estas actividades pueden llevar a comer demasiado.
- Sírvese una sola porción de comida y use boles o platos más pequeños, en lugar de comer directamente de la bolsa o la caja donde viene la comida.

### • Por ejemplo:

- Coma palomitas de maíz en un bol para cereales con capacidad para 1 taza, en lugar de un bol para mezclar de 4 tazas
- Coma en un plato de 8.5-10 pulgadas, en lugar de un plato de 12 pulgadas



## Elija alimentos nutritivos, saciantes y que estimulen el sistema inmunitario

- Llene su refrigerador y su despensa con alimentos con alto contenido de proteínas, fibra y grasas saludables, en lugar de alimentos ricos en calorías vacías, como dulces, galletas dulces y refrescos.
  - Algunos ejemplos de alimentos saludables: aguacates, nueces/semillas, frijoles secos, huevo, pescado, carne de ave, granos integrales y legumbres.
  - Estos tipos de alimentos pueden hacerle sentir satisfecho por más tiempo y ayudarlo a no comer de más entre comidas.
- Comer alimentos que estimulen su sistema inmunitario protegerá su cuerpo y le dará energía. Estos son algunos ejemplos:
  - **Betacaroteno:** batata (camote), zanahoria, mango, espinaca, brócoli y tomate
  - **Vitamina C:** frutos cítricos, bayas, melones, pimientos y tomate
  - **Vitamina D:** hongos, huevo, leche y pescados grasos
  - **Probióticos (bacterias buenas):** yogur y alimentos fermentados, como chucrut
  - **Zinc:** pescado/mariscos, carne de res, frijoles, frutos secos, tofu
  - **Proteínas:** leche, yogur, huevos, pollo, pescado/mariscos, nueces/semillas, frijoles y lentejas

Para obtener más información, escribanos por correo electrónico a [MemberHealthEd@RegalMed.com](mailto:MemberHealthEd@RegalMed.com).

El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.