

No espere **más** para **comer bien**

Semana 2



Hoja de información

Una alimentación adecuada es esencial para una buena salud; le ayuda a rendir a su más alto nivel y a verse bien. El programa **No espere más y pierda peso para sentirse bien** le alienta a comer alimentos saludables en moderación, resultando en más energía, pérdida de grasa, estabilización de los niveles de azúcar en la sangre, disminución del colesterol y una mejor actitud mental.

Durante la **Semana 2**, calculará su nivel de ingesta diaria de calorías para poder ver cuántas calorías se necesitan para mantener su peso actual. Luego, elegirá un nivel más bajo de aportación en calorías y desarrollará un menú. Siga las metas del proyecto para la sección nutricional de este programa:

Ingiera comidas o tentempiés con tres horas de intervalo entre cada

Esto ayudará a estabilizar su nivel de azúcar en la sangre, aumentará su metabolismo y se sentirá satisfecho.

Reduzca el tamaño de las raciones

Los norteamericanos sufren de “distorsión de raciones”, y la mayoría de nosotros no sabemos qué es una ración real. Coma raciones más pequeñas varias veces al día, incluyendo tentempiés saludables, para ayudarlo a controlar sus antojos de comida. Ingrese a Blue Access® for Members en www.bcbsil.com para aprender sobre las raciones y cómo tenerlas bajo control.

Limite la grasa saturada en su dieta

Cuando haga sus compras en el supermercado, lea las etiquetas y busque alimentos bajos en grasa saturada. Elija productos lácteos bajos en grasa, cocine con aceite de oliva y use cortes de carne magra. Reducir la grasa no saludable es una excelente manera de recortar las calorías.

Añada más fruta, verdura, cereales, legumbres y fibra a su alimentación

Incluya una ración de fruta y verduras en cada comida. Los cereales y legumbres pueden ayudar también a reducir el riesgo de cáncer y controlar el apetito.

Elija una combinación saludable de proteínas, carbohidratos y grasa en cada comida o tentempié

Esta es la mejor forma de mantener su nivel de energía y sentirse saciado. Aunque sea posible trabajar en todas estas metas a la vez, intente enfocarse en una cada semana. Cuando alcance esa meta, o se vuelva un hábito, pase a la siguiente.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Para Empezar

Lea todos los materiales de la Semana 2

Imprima el formulario de Registro de Actividad Semanal, escoja la meta más útil para usted y anótela en su registro.

Estudie el material informativo sobre “Calcular sus necesidades energéticas”

Determine sus necesidades calóricas diarias ideales para una pérdida de peso saludable y exitosa.

Revise la “Planificación de alimentos”

Encuentre el menú más adecuado para sus necesidades energéticas diarias y planifique su menú y tentempiés en consecuencia. Navegue por Blue Access for Members para obtener indicaciones útiles sobre una buena nutrición, recetas e ideas de menú, y estrategias para la compra de alimentos.

Lea las metas del proyecto para la Semana 2

En su formulario de Registro de Actividad Semanal, ingrese las metas que está cumpliendo de forma regular, las metas personales del proyecto en las que necesite trabajar y los planes de acción para lograrlo. Un ejemplo de plan de acción puede ser beber ocho vasos con agua diario u optar por cereales bajos en azúcar con cinco gramos mínimo de fibra por ración.

Comience a anotar información en su Diario Alimentario

Tome nota de los alimentos y tentempiés que consume a lo largo del día en su Diario Alimentario e incluya dónde comió, con quién y cuál era su estado de ánimo. Escriba los comentarios adicionales en la Ampliación del Diario Alimentario.