

# Para la buena salud

## Control del peso

**En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a tener un rol activo en el manejo de su salud.**

**Siga leyendo para aprender más.**

En cualquier momento dado, tanto como la mitad de los norteamericanos están a dieta (mientras que millones de otros piensan que deberían estarlo). Incluso aquellos que logran perder peso a menudo tienen dificultades para mantenerlo, con frecuencia por no conocer las claves para el manejo satisfactorio del peso.

### Identificar las porciones de alimento

Un plan típico de comidas diarias le hace ver cuánto puede comer de cada alimento, pero es posible que al principio usted deba medir y

pesar todos sus alimentos, hasta que sepa identificar a simple vista una porción típica.

Además de las porciones, el lugar y el modo de comer son factores importantes. Aunque las motivaciones varían según las personas, tienen que ver más con los hábitos que con el apetito. Si usted come en exceso, es importante descubrir la señal que origina el problema con la comida, y tomar las medidas necesarias para eliminarla.

- Lleve un diario de comidas, donde registre cuándo, qué, dónde y por qué come usted. El diario le ayudará a identificar sus motivos y patrones para comer.
- Planifique y coma con regularidad.
- Coma despacio.
- Tenga a mano apio y zanahoria listos para comer en cualquier momento.
- Guarde alimentos de las comidas regulares para tomarlos como bocadillos.
- No compre alimentos “tentadores” en primer lugar.
- En la casa, coma siempre en un sitio, en un cuarto. El mejor lugar, por supuesto, es la mesa del comedor.

- Practique decir “no” a las segundas porciones y a los ofrecimientos de alimentos problemáticos.
- Evite matar el aburrimiento comiendo, teniendo a la vista recordatorios de otras actividades. Tenga a mano una lista de cosas por hacer en lugar de comer.

### Visite Aetna Navigator™ en Internet: [www.aetna.com](http://www.aetna.com)

El sitio web de autoservicio para los suscriptores, Aetna Navigator, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en [www.aetna.com](http://www.aetna.com).

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard ([www.intelihealth.com](http://www.intelihealth.com)). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005.

Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en [www.intelihealth.com/IH/ih/IH/WSIHW000/14220/7099.html](http://www.intelihealth.com/IH/ih/IH/WSIHW000/14220/7099.html).

Esta información sólo tiene propósitos de divulgación, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.