



¿Puede ahorrarse cien?

Si bien las calorías extra lo harán subir de peso con el tiempo, restar sólo 100 calorías por día de manera regular lo ayudará a reducir su cintura.

¿Sabía que perder las libras de más puede reducir su riesgo de desarrollar las siguientes afecciones?

- Hipertensión arterial
- Enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular
- Diabetes
- Cáncer
- Apnea del sueño
- Osteoartritis

Las calorías pueden ser engañosas y muchos de nosotros no sabemos dónde se esconden, hasta que aparecen en nuestra cintura. Ponga en práctica estas ideas sencillas para reducir las calorías escondidas, todos los días:

- Cuando prepare un postre, siga las instrucciones de la caja para la preparación de bajo contenido graso.
- Pruebe un yogurt helado o un sorbete de bajas calorías.
- Coma sólo una barra de granola del paquete, en lugar de comer las dos.
- Consuma un puñado menos de frutas secas.
- Beba agua o agua gasificada saborizada sin azúcar en lugar de un refresco.
- Quítele la grasa a las sopas, los estofados y las salsas.
- Utilice una cucharada menos de aceite en sus recetas.

www.bcbstx.com

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

50220.0508

Experience. Wellness. Everywhere.SM

- Deje tres o cuatro bocados en su plato.
- Coma despacio para no tener necesidad de una segunda porción.

Si usted es miembro de Blue Cross and Blue Shield, es posible que exista un programa para controlar el peso disponible sin costo adicional para ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Para obtener más información, llame al número del servicio de atención al cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación.



**BlueCross BlueShield
of Texas**