

## Cómo manejar la pérdida de peso

**Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

El objetivo para controlar la pérdida de peso es aumentar el consumo de calorías con alimentos ricos en nutrientes para volver a ganar peso de forma progresiva.

Estos son algunos ejemplos de los tipos de alimentos que puede comer para aumentar de peso:

- Frutas secas (pasas, albaricoques, arándanos).
- Nueces, semillas y mantequillas de nuez
- Fruta sumergida en mantequilla de maní(cacahuete)
- Galletas integrales con queso.
- Aceites saludables (como de oliva o canola) para freír o saltear alimentos en vez de hacerlos al vapor o al horno sin grasa.

### Otros consejos para aumentar de peso

- Comer varias comidas pequeñas durante el día.
- Tomar bebidas entre las comidas en lugar de hacerlo durante las comidas. Esto puede dejar más espacio para alimentos altos en calorías en las comidas
- Añadir entrenamiento de fuerza a tu rutina ayuda a comer más. Esto ayudará a que recuperes la masa muscular.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_