

¿Estás comiendo lo suficiente?

Es vital comer lo suficiente cada día para mantener su salud. Es posible que no esté comiendo debido al estrés, los medicamentos, la dificultad para masticar o tragar, una cirugía, la falta de dinero o porque está tratando de perder peso. Cualquiera sea el motivo, ¡estamos aquí para ayudarlo a garantizar de que comes lo suficiente!



Señales de que no estás comiendo lo suficiente:

Dolores de cabeza,
mareos o desmayos

Bajos niveles de energía, confusión
mental, dificultad para concentrarse

Pérdida de masa muscular, caída del
cabello y uñas débiles

Niveles de azúcar en sangre bajos o altos

Estreñimiento, empeoramiento de la
acidez y el reflujo

Antojos de azúcar

Comer en exceso o darse atracones más
tarde durante el día o la semana

Consejos para ayudar:

Aprenda cómo responde su cuerpo al
hambre y la saciedad.

Planifique los horarios de las comidas y
meriendas.
Configure una alarma o un recordatorio.

Come más proteínas con meriendas para
llevar, como nueces o barras de proteínas.

Consuma comidas y meriendas pequeños
y frecuentes a lo largo del día.

Trata de no pasar más de 4 horas sin
comer algo.

Sea flexible con lo que come. Todos los
alimentos tienen nutrientes y es posible
que tengas que ser menos estricto con las
reglas alimentarias para comer lo
suficiente.



Escanee aquí para obtener
más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

Señales de que no estoy comiendo lo suficiente:

Pérdida del período menstrual o infertilidad (problemas con quedar embarazada)

Sistema inmunológico débil

Cambios de humor, depresión

Bajos niveles de vitaminas o minerales, como anemia

Consejos para ayudar:

Pídale a su médico por un referido para consultar a una nutricionista. Si es necesario, busque tratamiento para un trastorno alimenticio.

Haga que las comidas cuenten agregando alimentos que tengan muchos nutrientes:

- crema de maní
- aguacates
- yogur/leche/huevos
- cereales integrales
- frutas y verduras coloridas.

Inicie terapia y controle su salud mental para que afecte menos su apetito y sus hábitos alimentarios.

Pregúntele a su médico si necesita tomar suplementos.

Otros consejos:

- Comer en familia o con amigos.
- Encuentre despensas o comedores comunitarios cerca de usted si tiene problemas para pagar la comida.
- Regístrese en el servicio de entrega de comidas si tiene problemas para cocinar usted mismo.
- Pruebe comidas fáciles, de bajo cocina o sin cocinar. Aprenda a utilizar un microondas para cocinar.
- Si no está seguro de cuál es la “cantidad correcta” para comer, hable con un nutricionista de CHN para hacer un plan.



Escanee aquí para obtener más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network