



Divide and conquer

Aetna Better Health® of California
Simple secrets for portion control

aetna®

29.03.228.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

Sometimes it's hard to tell if the portions we're eating are the right serving size for our nutritional needs. Keeping your appetite and portions under control is key to being able to achieve or maintain a healthy weight. Here are some tips to set you on the right track.

Identify physical versus emotional hunger

Signs of emotional hunger:

- Sudden onset
- Cravings for specific foods
- Need for instant gratification
- Eating even when your body says "enough"
- Feelings of guilt after eating

Signs of physical hunger:

- Gradual onset
- Openness to a variety of foods
- Willingness to wait to eat
- Stopping when you are full
- No remorse or guilt afterward

Tips for controlling portions

- Use smaller plates, bowls and serving utensils — studies have shown that this reduces how much you eat.
- Don't skip meals. When you skip meals, you get even hungrier later on, which can lead to overeating.
- Focus on eating. Avoid doing other things while you eat. This can lead to mindless eating.
- Slow down. Eat slowly and savor your food.
- Put food away after serving it, so you are not tempted to take seconds.
- Use containers to limit yourself to preset portions.

Include lean protein and high-fiber foods in your meals and snacks

- Lean protein, such as poultry, lean meats, eggs, legumes, nuts, seeds and low-fat dairy products, helps you feel satisfied.
- High-fiber foods, such as fruits, vegetables, whole grains and legumes, fill you up.

Include healthy fats in moderation

- Fats take longer to digest, which delays the feeling of hunger.
- Healthier fats include olive and canola oil, nuts, nut butters, seeds, fatty fish, fat in soy products, and flaxseed.

Choose calorie-free beverages

- Beverages with calories add to your daily calorie intake without helping to control your appetite.
- Hunger is better controlled by eating solid foods versus liquid and semisolid foods.

Stop eating before you feel full

- It takes 20 to 30 minutes for the feeling of fullness to reach the brain. Eat slowly to give the signal time to reach the brain.

Questions? - Call Member Services at 1-855-772-9076.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance and its affiliates (Aetna).



A veces, es difícil saber si las porciones que comemos tienen el tamaño correcto para nuestras necesidades nutricionales. Mantener el apetito y las porciones bajo control es clave para poder alcanzar o mantener un peso saludable. Estos son algunos consejos para llevarlo por el camino correcto.

Identifique el hambre física frente al hambre emocional

- Signos de hambre emocional:
 - Aparición repentina
 - Antojos de alimentos específicos
 - Necesidad de gratificación instantánea
 - Comer incluso cuando su cuerpo dice "suficiente"
 - Sentimientos de culpa después de comer
- Signos de hambre física:

- Aparición gradual
- Apertura a una variedad de alimentos
- Disposición para esperar hasta comer
- Detenerse cuando está lleno
- No hay remordimientos ni culpa después de comer
- Utilice platos, boles y utensilios para servir más pequeños. Los estudios demuestran que esto reduce la cantidad que come.
- No omite comidas. Cuando omite comidas, más tarde se siente incluso más hambriento, lo que puede generar que coma en exceso.
- Enfóquese en comer. Evite hacer otras cosas mientras come. Esto puede hacer que coma de forma irracional.
- Relájese. Coma lentamente y saboree la comida.
- Guarde la comida después de servirse para no tentarse con una segunda porción.
- Use recipientes para limitarse a porciones predeterminadas.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al 1-855-772-9076.

Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance y sus filiales (Aetna).



aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.

29.03.228.1-ABHCA (5/18)

- **En sus comidas y refrigerios, incluya proteína magra y alimentos con alto contenido de fibra.**
 - La proteína magra, como el pollo, las carnes magras, los huevos, las legumbres, los frutos secos, las semillas y los productos lácteos con bajo contenido de grasas, lo ayuda a sentirse satisfecho.
 - Los alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras, granos integrales y legumbres, le dan saciedad.
- **Incluya grasas saludables con moderación**
 - Las grasas tardan más tiempo en digerirse, lo que retrasa la sensación de hambre.
 - Entre las grasas saludables se encuentran el aceite de oliva y de canola, los frutos secos, las mantecuilas de frutos secos, las semillas, el pescado graso, la grasa en los productos de soja y la linaza.
- **Elija bebidas sin calorías**
 - Las bebidas con calorías suman a su ingesta diaria de calorías y no ayudan a controlar su apetito.
 - El hambre se controla mejor comiendo alimentos sólidos antes que alimentos semisólidos y líquidos.
- **Deje de comer antes de sentirse lleno**
 - La sensación de saciedad tarda entre 20 y 30 minutos en llegar al cerebro. Coma lentamente para darle tiempo a que la señal llegue al cerebro.



Diversity
conquistas

Aetna Better Health[®] of California
Secretos simples para el control de las porciones

aetna[®]

aetnabetterhealth.com/california

29.03.228.1-ABHCA (5/18)