

# Nutrition FUNdamentals

## Dominemos el idioma de las etiquetas

Semana 4



## Guía del empleado

Con todas las dietas de moda pasajera y la confusión mediática sobre lo que debemos y no debemos comer, las etiquetas de alimentos pueden ofrecerle pautas sencillas y confiables para una alimentación saludable todos los días. Acostúmbrase a leer las etiquetas de alimentos. Cuando lo haga, podrá contar con habilidades para armar un plan nutricional que podrá utilizar toda la vida.

Esta semana en **Nutrition FUNdamentals**, usted continuará conociendo otras partes de la etiqueta de información nutricional: grasas totales, sodio, colesterol, proteínas y carbohidratos.

### Folleto de la semana 4

**Dominemos el idioma de las etiquetas: grasas totales.** Aprenda a encontrar las grasas totales de los alimentos que consume.

**Dominemos el idioma de las etiquetas: carbohidratos.** Lleve un registro de los carbohidratos que consume.

**Dominemos el idioma de las etiquetas: proteínas.** Obtenga la información sustanciosa sobre las proteínas.

**Dominemos el idioma de las etiquetas: colesterol y sodio.** Busque el colesterol y el sodio de los alimentos.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*



# El comienzo



## Revise los folletos de la semana 4

Los folletos de esta semana le proporcionan información sobre las restantes partes de la etiqueta de alimentos. A medida que vaya adquiriendo conocimientos, podrá elegir la combinación correcta de nutrientes para que su cuerpo funcione correctamente.

## Evalúe sus hábitos dietéticos

Observe cómo ha utilizado la etiqueta de información nutricional para tomar decisiones sobre los alimentos diferentes de las decisiones que hubiera tomado antes de este programa.

## Visite Blue Access® for Members

Consulte la característica *Eat Right* de *Personal Health Manager* en donde puede utilizar las etiquetas de alimentos y así crear menús semanales personalizados.

## Intente probar comidas más saludables

Lea las etiquetas de los alimentos cuando los compre y preste atención a los diferentes nutrientes que se enumeran. Busque alternativas para reemplazar los alimentos que hubiera comprado en el pasado.

¡Felicitaciones! Ahora puede leer las etiquetas de alimentos prácticamente con los ojos cerrados. Pero manténgalos abiertos para la semana próxima cuando **Nutrition FUNdamentals** le enseñe los alimentos que debe limitar para alcanzar el éxito nutricional.