

# Nutrition FUNdamentals

## Menos es mejor. Límitese en el consumo de ciertos alimentos.

Semana 5

### Guía del empleado

Consumir sal y azúcar añadidos puede ser una experiencia agrisulce. Adoramos que la comida sea sabrosa, pero demasiado sabor no es bueno para nosotros.

La dieta americana actual está cargada de sodio, que se conoce como un factor de riesgo de la hipertensión arterial. La sal de mesa está formada por un 40 por ciento de sodio, y el sodio se utiliza en muchos alimentos envasados y procesados y es un componente principal del bicarbonato de sodio.

El azúcar también se añade a los alimentos en abundancia, y todos sabemos que un consumo exagerado puede provocar un aumento de peso. Los nombres típicos del azúcar añadido incluyen azúcar moreno, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, concentrados de jugos de fruta, glucosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa, maltosa, jarabe de malta, melaza, azúcar semirrefinado, sacarosa y almíbar.

Por supuesto, no debemos evitar totalmente los alimentos que contienen sal y azúcar añadidos. La semana 5 de **Nutrition FUNdamentals** le proporciona consejos y herramientas para aprender a limitar el sodio y el azúcar en su dieta e incluso permitirse algunos de sus gustos favoritos.

#### Folleto de la semana 5

Pongamos fin al exceso de sal

Más allá del salero

Consejos para reducir el consumo de azúcar añadido



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



# El comienzo



## Revise los folletos de la semana 5

El sodio y el azúcar añadidos en los alimentos pueden hacerlo equivocarse al planificar un enfoque para tener una alimentación sana. Los folletos de esta semana lo ayudarán a aprender los nombres de los ingredientes para que los busque en las etiquetas de información nutricional, y le brindarán orientación para tomar decisiones con poca cantidad de azúcar y sodio.

## Haga un inventario de los alimentos con azúcar y sodio

¿Qué tipo de alimentos hay en su cocina? Éste es un buen momento para verificar las etiquetas de alimentos y bebidas que ha comprado para saber si ha realizado buenas elecciones.

## Reciba más consejos de Personal Health Manager

Con la característica *Ask A Dietitian*, usted puede obtener grandiosos consejos sobre nutrición, y respuestas a sus preguntas sobre azúcar y sodio ocultos. Visite la sección *Articles & Recipes* mientras se encuentra en el sitio. Encontrará Personal Health Manager y otros útiles recursos en línea a través de Blue Access® for Members.

## Haga participar a sus hijos

La buena salud y nutrición son algunas de las cosas más importantes que podemos enseñar a nuestros hijos. Pero puede ser una tarea bastante complicada si consideramos que la ingesta de comida basura es difícil de controlar. Afortunadamente, la ayuda práctica se encuentra disponible en la sección *Kids & Teens* de Personal Health Manager. Comience haciendo clic en el botón *Switch Family Members (Cambiar miembros de la familia)* en la parte superior de la página de inicio de Personal Health Manager o haga clic en el botón *Family Management (Gestión familiar)* en la barra del menú desplegable *Manage (Administración)*, y seleccione el niño para el cual le gustaría preparar un programa. Luego, haga clic en *For Your Health* para crear programas *Get Fit, Eat Right* y *Live Well* personalizados para ese niño.

¡Usted casi ha completado **Nutrition FUNDamentals!** La próxima semana es la última, y aprenderá a tomar buenas decisiones sobre los alimentos para mantenerse encaminado hacia un éxito saludable.

