

Nutrition FUNdamentals

Síntesis del programa

Semana 6



Guía del empleado

¡Felicitaciones! Está en la semana final para aprender a comer de forma saludable. **Nutrition FUNdamentals** le ha presentado información sobre los tamaños de las porciones, la comprensión de las etiquetas de alimentos y el impacto del sodio, el azúcar y las grasas en la salud y el bienestar. En esta última semana del programa, aprenderá más habilidades para seleccionar alimentos saludables, ya sea cuando cena afuera o en el hogar.

Los planes de alimentación inteligente comienzan con realizar elecciones saludables, tales como restringir las grasas de la dieta, preparar alimentos de recetas con bajo contenido graso y seleccionar opciones más saludables de las cartas en restaurantes. Conocer las ventajas y desventajas de las transformaciones de recetas y de los consejos para comer lo ayudarán a mantenerse comprometido con una buena nutrición.

Folleto de la semana 6

Aprenda y adelgace con elecciones buenas de alimentos: Reduzca las grasas y cuide su corazón y su talle.

Salir a comer y comer de forma saludable: ¡se puede hacer!

Receta para una buena salud: La mayoría de las recetas se puede modificar con facilidad si se opta por ingredientes más saludables y se varían las técnicas de cocción.

Evaluación del programa Nutrition FUNdamentals



BlueCross BlueShield of Illinois
Experience. Wellness. Everywhere.™



El comienzo



Explore los folletos de la semana 6

A medida que el programa avance, adquirirá aún más habilidades que lo ayudarán a guiarse a través del laberinto de la nutrición, incluidos consejos para salir a comer, recetas saludables y reducción de la grasa en su dieta.

Obtenga más consejos de Personal Health Manager

La característica *Eat Right* es una gran forma de obtener opciones de comida rápida para los menús adaptados a sus necesidades. Ahora que ha finalizado **Nutrition FUNDamentals**, manténgase conectado a Blue Access® for Members y Personal Health Manager. Encontrará asesoramiento de confianza sobre nutrición y otros temas para ayudarlo a alcanzar un estado de salud óptimo.

Continúe verificando su progreso

Siempre existe algo nuevo para aprender cuando se trata de nutrición y elecciones saludables. A medida que realiza cambios en su estilo de vida, protéjase de los factores que podrían hacerlo perder su camino. Y tenga en cuenta que comer sano lo hace sentir bien, es un incentivo real para alcanzar el éxito a largo plazo.

Complete el formulario de evaluación y envíelo a su coordinador del programa.

Su valiosa opinión nos ayudará a evaluar el éxito de **Nutrition FUNDamentals** y a diseñar futuros programas de bienestar.

Nutrition FUNDamentals no termina aquí. Visualice el éxito y manténgase positivo. Continuar con este programa demuestra su compromiso con una mejor alimentación y con la elección de comidas sanas. Con el conocimiento adquirido en este programa y con su puesta en práctica, tiene la clave para gozar de una vida de buena nutrición.