

# Nutrition FUNdamentals

## Exploremos la pirámide

Semana 1



## Guía del empleado

La semana 1 de **Nutrition FUNdamentals** está aquí, ¡que comience la diversión! Usted se está preparando para embarcarse en un viaje que finalizará en un gratificante destino: una buena nutrición. Recuerde que comer sano no significa hacer dieta, es una manera de mejorar la salud. Una dieta balanceada y constante, reducida en grasas saturadas y grasas trans, y que incluya cereales integrales, frutas, verduras y grasas saludables (como el aceite de oliva) reducirá el riesgo de contraer enfermedades.

La actividad física, junto con una dieta nutritiva, mejorará aún más su salud. La actividad física regular ayuda a reducir considerablemente el riesgo de contraer diversas afecciones crónicas.

### Folleto de la semana 1

**Viaje hacia el interior de MyPyramid:** Haga una expedición y encuentre consejos alimenticios para tener una vida más saludable.

**Información acerca de las grasas y los aceites:** Limite la cantidad de grasas que consume para equilibrar la ingesta de calorías.

**Enfóquese en las frutas:** Éstas son deliciosas, un dulce deleite lleno de nutrientes.

**Varíe las verduras:** La variedad le proporcionará a su vitalidad un empujón de salud.

**La mitad de los cereales que consuma debe ser integral:** Todas las comidas elaboradas con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro cereal son productos de granos.

**Consuma proteínas magras:** Aprenda cómo hacer que las proteínas sean magras.

**El calcio de los lácteos tiene muchos beneficios:** Usted puede reducir el riesgo de tener pérdida de masa ósea si mantiene una dieta rica en leche y productos lácteos.



**BlueCross BlueShield of Illinois**  
Experience. Wellness. Everywhere.™



# El comienzo



## Revise la información que se encuentra en los folletos

Los folletos le mostrarán *MyPyramid* para que conozca más sobre los grupos de alimentos y sobre cómo elegirlos de la mejor manera. Los folletos también incluyen una planilla para adultos, donde podrá llevar un registro de los alimentos que elige, y una planilla para niños, si los integrantes más jóvenes de la familia desean participar en este programa.

## Prepare la cocina

Su cocina puede ser su amigo (o enemigo) cuando se trata de su plan de nutrición. Ahora es un buen momento para empezar de forma fresca a limpiar toda la “comida basura” que pueda tentarlo. Reemplace esta comida por opciones saludables que pueda comer como bocadillo o mientras cocina.

## Revise sus hábitos alimenticios y modifíquelos para tener una dieta más saludable

Una vez que conozca los nutrientes que pueden estar faltando en su dieta o que sepa que tiene una dieta desequilibrada, puede comenzar a hacer pequeños cambios para tener una dieta más saludable. Por ejemplo, una simple porción de yogur como bocadillo puede ser suficiente para cubrir la cuota diaria recomendada de lácteos. Agregar una banana en rodajas al cereal cubrirá la porción de fruta.

## Visualice el éxito

Una actitud positiva es un factor clave en el plan alimenticio saludable. Si se imagina el éxito, hay muchas posibilidades de que pueda ver los resultados positivos de participar en este programa.

## Visite Blue Access® for Members en [www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)

El Personal Health Manager disponible para usted en Blue Access for Members es su “aliado” conveniente y fácil de utilizar que le proporcionará formas creativas y divertidas de llevar adelante su plan nutricional. Simplemente haga clic en *My Health* para explorar todos los recursos disponibles.

La semana próxima, usted tendrá más conocimientos acerca del tamaño de las porciones y cómo seguir un plan alimenticio razonable. Hasta ese momento, ¡a comer sano y a divertirse!