

Nutrition FUNdamentals

Lanzamiento



Guía del empleado

¡Felicitaciones! Usted ha dado un paso positivo hacia una vida más saludable por participar en el programa **Nutrition FUNdamentals**. Las próximas seis semanas estarán llenas de diversión y estrategias prácticas que lo animarán a comer más sano mientras disfruta una variedad de alimentos nutritivos. **Nutrition FUNdamentals** le proporcionará tácticas y conocimiento fáciles de poner en práctica que le servirá para que la nutrición inteligente sea un modo de vida ahora y en el futuro.

El programa **Nutrition FUNdamentals** se divide en las siguientes seis sesiones semanales que abarcan temas vitales para tener una alimentación sana y un control del peso:

Semana 1: Exploremos la pirámide

Aprendamos la importancia de los grupos de alimentos utilizando *MyPyramid*.

Semana 2: Desde la distorsión de las porciones hasta un tamaño inteligente

Conozcamos el tamaño de las porciones y la forma en que las porciones han cambiado.

Semana 3: Aprendamos el idioma de las etiquetas

Utilicemos las etiquetas de alimentos para planificar una nutrición inteligente.

Semana 4: Dominemos el idioma de las etiquetas

Conozca más sobre las partes de las etiquetas de alimentos.

Semana 5: Menos es mejor. Limítese en el consumo de ciertos alimentos

Incorpore azúcar y sodio con moderación.

Semana 6: Finalización del programa

Recompense sus esfuerzos por haber completado el programa.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



El comienzo



Observe todo el material de la semana 1 para la semana próxima

Piense en sus objetivos nutricionales y escríbalos.

En un diario, registre los alimentos que consume

Anotar lo que consume durante unos días es una buena manera de comprender mejor sus hábitos alimenticios. Este ejercicio lo ayudará a darse cuenta de los patrones alimenticios que se pueden mejorar para que refuerce los hábitos saludables de nutrición que ya está poniendo en práctica.

Familiarícese con Personal Health Manager de Blue Access® for Members

Durante el transcurso del programa, algunos de los folletos incluirán referencias de recursos y herramientas útiles, y recetas sanas que se encuentran disponibles en www.bcbsil.com.

Cuando visite el sitio, encontrará información adicional para aprender más y tener la seguridad necesaria para lograr los objetivos de nutrición. Si es principiante, realice la *evaluación de riesgos médicos*, una herramienta privada y simple para ayudarlo a verificar su estado de salud.

Firme su contrato personal

Al firmar este contrato, usted se compromete a tener una mejor nutrición. Asegúrese de incluir un objetivo personal bien definido para este programa, como “deseo aumentar mis porciones diarias de frutas y verduras y limitar la comida basura”. Es tan importante establecer el objetivo como escribir el motivo que lo lleva a hacerlo. Quizá desee mejorar su salud y tener más energías. Coloque el contrato en un lugar visible para recordar su objetivo. Al seguir un programa de nutrición razonable, está dando un paso positivo hacia una salud óptima.