

UNA NUEVA PERSPECTIVA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Presentado por
el Programa de Asistencia a los Empleados
proporcionado por Cigna



OBJETIVOS DEL SEMINARIO



- Examinar cómo los hábitos y patrones influyen en la alimentación saludable
- Analizar opciones para crear una comida equilibrada
- Hablar sobre recetas y hábitos de alimentación saludables
- Conocer los beneficios de su Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés)

¿POR QUÉ ADOPTAR UNA NUEVA PERSPECTIVA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Las tendencias poco saludables continúan
- Nuestros cambios no duran
- Sobrecarga de información
- Incentivos positivos



¿QUÉ SIGNIFICA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA USTED?

¿Más ensalada y menos carne?

- Comidas equilibradas

¿Porciones más pequeñas?

- Patrones y forma de pensar

¿Prepararse sus propias comidas?

- Comer en casa o afuera

¿Seguir una dieta?

- Bajar de peso



ALIMENTACIÓN SALUDABLE A MEDIAS

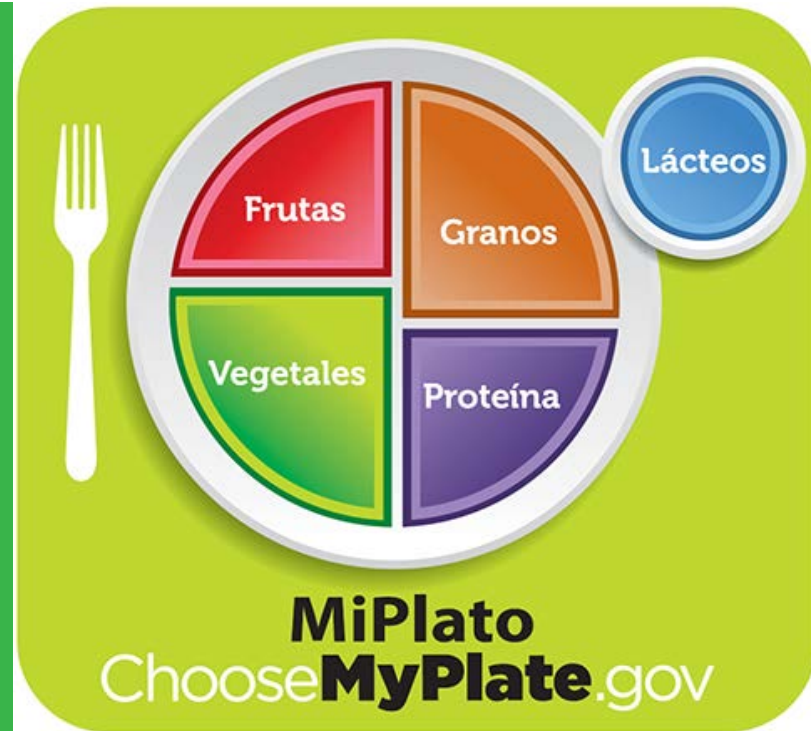


- Saltarse una comida
- Engañarse con la comida rápida
- Comer comidas congeladas
- Seguir dietas relámpago
- Concentrarse solo en bajar de peso

LOGRAR EL EQUILIBRIO ADECUADO AL COMER

Para lograr un equilibrio de nutrientes...

- Coma alimentos de todos los grupos principales
- Preste atención a los tamaños de las porciones
- Equilibre el consumo de calorías



PÓNGASE AL TANTO



Comprenda los términos vinculados con la nutrición

- Granos integrales
- Fibras
- Grasas
- Antioxidantes
- Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa

Los superalimentos son alimentos que ofrecen el máximo beneficio nutricional y aportan un mínimo de calorías. Tienen grandes cantidades de vitaminas, minerales y antioxidantes.

PENSAR EN EL CONTROL DE LAS PORCIONES



- Use platos más pequeños
- Cuando esté satisfecho, deténgase
- Corte pedazos más pequeños
- No use fuentes
- Prueben usar platos con porciones



PENSAR CUÁNDO COMER

- Espere a tener hambre
- Programe las comidas
- Esté atento al apetito emocional
- No coma antes de dormir
- Planifique las comidas y los bocadillos de antemano



COMER SANO FUERA DE CASA



- Coma solo la mitad de su plato principal y guarde las sobras
- Comparta un plato principal
- Consulte el menú y la información nutricional en línea antes de ir
- Trate de pedir frutas o verduras
- No tenga miedo de hacer un pedido especial

BENEFICIOS DE PREPARARSE SUS PROPIAS COMIDAS



- Equilibrar los grupos de alimentos
- Evitar los ingredientes, agregados y conservantes poco saludables
- Controlar sus porciones
- Cocinar con recetas saludables



CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO DE MANERA SALUDABLE



- Conozca las ventajas y desventajas de los programas de dieta
- Coma muchas frutas y verduras
- Limiten el consumo de carbohidratos y azúcares
- Mantenga hábitos de alimentación saludables

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA PÉRDIDA DE PESO

- Fijarse metas razonables; empiece de a poco
- Tome más agua
- Manténgase ocupado
- Incluya actividad física en su vida



ALIMENTACIÓN SALUDABLE ...¡VIDA SALUDABLE!



Coma más frutas y verduras

Planifique de antemano!

No se salte comidas

Leer las etiquetas con información nutricional

Mire el consumo de carbohidratos y azúcar

Tome más agua

Compartir un plato al comer afuera

Estudiar el menú antes de comer afuera

Limitar la comida por la noche

Pensar en el control de las porciones



¿Qué hará hoy?



- Sesiones en persona
- Confidencial
- Prepagado
- Consultas telefónicas ilimitadas
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Beneficio por hogar
- Apoyo para el trabajo/la vida personal, como cuidado de ancianos, cuidado de niños y cuidado de mascotas
- Servicios de asistencia integral
- Servicios financieros
- Servicios legales

BENEFICIOS DEL EAP

Los beneficios varían de un empleador a otro. Consulte con su Departamento de Recursos Humanos para conocer sus beneficios específicos del EAP.



EAP ONLINE RESOURCES

NUEVO sitio web: www.mycigna.com

En la sección "Miembros", haga clic en "Iniciar sesión" para acceder a sus beneficios

- Ingrese su identificación de empleador: episcopal (minúscula)
- Los visitantes por primera vez deben registrarse
- En el lado izquierdo, haga clic en el tema deseado
- Haga clic en "Aceptar" para ver la política de privacidad.
- **Número de contacto: 866-395-7794**



The screenshot shows the Cigna myCigna account activation page. At the top left is the Cigna logo, and at the top right are links for "Contacto" and "Inglés". Below the logo is a progress bar labeled "Inscripción" with "Su progreso" and a 10% completion indicator. A blue link labeled "← ATRÁS" is positioned above the main heading "Active su cuenta de myCigna". The form contains two input fields: "Nombre" and "Apellido", with a note "Ingrese su nombre completo, no un apodo." below the first field. A blue "Siguiete" button is located below the "Apellido" field. To the right of the form, under the heading "Con su cuenta, usted puede:", there are three icons and their corresponding descriptions: a magnifying glass for "Buscar proveedores dentro de la red y estimaciones de costos", a smartphone for "Administrar beneficios de salud para usted y para su familia", and a card icon for "Obtener información de su tarjeta de identificación, y tantas cosas más".

RECURSOS ADICIONALES

Visite nuestro centro de recursos en español:
www.cpg.org/recursos

- Acceda a formularios, guías de planes, videos y más



REFERENCES

Brennan, E. (2017). Good 4 U. Importance of nutrition for development. Obtenido de <https://good4u.co/2017/08/10/importance-nutrition-development/>

Cancer Research UK. (2016). How healthy eating prevents cancer. Obtenido de <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/how-healthy-eating-prevents-cancer>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2016). How to avoid portion size pitfalls to help manage your weight. Obtenido de http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). New CDC report: More than 100 million Americans have diabetes or prediabetes. Obtenido de <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0718-diabetes-report.html>

Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). What is healthy weight loss? Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html

Choose My Plate. (2016). 10 Tips: Eating foods away from home. Obtenido de <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-eating-foods-away-home>

Hales CM, Carroll MD, Fryar CD, & Ogden CL. (2017). Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015–2016. NCHS data brief, no 288. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. Obtenido de <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db288.htm>



REFERENCES

- Hamm, T. (2017). The simple dollar: don't eat out as often (188/365).
Obtenido de <https://www.thesimpledollar.com/dont-eat-out-as-often-188365/>
- Healthline. (2016a). The benefits of healthy habits. Obtenido de <https://www.healthline.com/health/5-benefits-healthy-habits#improves-mood>
- Healthline. (2016b). Low-sodium frozen meals: 10 healthy microwave meals. Obtenido de <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/low-sodium-frozen-meals#1>
- Healthline. (2018). Why is water important? 16 reasons to drink. Obtenido de <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/why-is-water-important>
- Mayo Clinic, The. (2016a). Added sugar: Don't get sabotaged by sweeteners. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/added-sugar/MY00845>
- Mayo Clinic, The. (2016b). Dietary fats: Know which types to choose. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/fat/NU00262>
- Mayo Clinic, The. (2017a). Atkins Diet: What's behind the claims?. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/atkins-diet/my00648>
- Mayo Clinic, The. (2017b). Whole grains: Hearty options for a healthy diet. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/whole-grains/NU00204>
- Mayo Clinic, The. (2018). Dietary fiber: Essential for a healthy diet. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033>



REFERENCES

- National Institute of Health, The. (2015). Health Risks of Being Overweight. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/health-risks-overweight>
- O'Connor, A. (2018). How a low-carb diet might help you maintain a healthy weight. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2018/11/14/well/eat/how-a-low-carb-diet-might-help-you-maintain-a-healthy-weight.htm>
- Piedmont Healthcare. (n.d.). What happens to the body when you skip meals? Obtenido de <https://www.piedmont.org/living-better/what-happens-to-the-body-when-you-skip-meals>
- United States Department of Agriculture (USDA). (2019). What's my plate? Obtenido de <https://www.choosemyplate.gov/WhatIsMyPlate>
- University Health News (2018). What do antioxidants do? And why are they important?. Obtenido de <https://universityhealthnews.com/daily/nutrition/what-do-antioxidants-do-and-why-are-they-important/>
- VanAllen, J. (2015). Why eating late at night may be particularly bad for you and your diet. Obtenido de https://www.washingtonpost.com/national/health-science/why-eating-late-at-night-may-be-particularly-bad-for-you-and-your-diet/2015/08/24/ad8b85ac-2583-11e5-b77f-eb13a215f593_story.html?utm_term=.3a0d5aa55447
- Ware, M. (2019). What are superfoods and why should you eat them? Obtenido de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/303079.php>



Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

832903SPd 10/19 © 2019 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

