

# NATIONAL NUTRITION MONTH

MARCH

Boletín Informativo Marzo 2023

## ¡Mejore Su Nutrición Para Mejorar Su Salud!

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, un buen momento para pensar en lo que comemos y cómo podemos mejorar nuestras dietas para maximizar nuestra salud. Pero cuando se trata de consejos de expertos sobre buena nutrición y comidas saludables, ¿parece que las metas siguen moviéndose? Ciertamente, hay muchas modas alimenticias y dietas del día, pero los conceptos básicos se han mantenido constantes a lo largo de los años. Un artículo reciente del New York Times sobre los mitos de la nutrición cita a la Dra. Marion Nestle, experta en nutrición: “En la década de 1950, las primeras recomendaciones dietéticas para la prevención de la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y similares aconsejaban equilibrar las calorías y minimizar los alimentos con alto contenido de calorías en grasas saturadas, sal y azúcar. Las Pautas dietéticas actuales de EE UU instan a lo mismo”. El artículo también cita los siete simples consejos del autor Michael Pollan: “Come alimentos. No demasiado. Sobre todo plantas”.

Estos son algunos consejos que hemos recopilado de expertos en nutrición y de nuestros propios entrenadores a lo largo de los años:

No se salte el desayuno • Llene la mitad de su plato con frutas y verduras • Aumente su consumo de fibra • Vigile el tamaño de las porciones • Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos • Prepare meriendas saludables y coloridas • Tome más agua • Reduzca el consumo de alimentos procesados • Cocine con alimentos frescos- ingredientes locales • Busque en los menús opciones saludables cuando salga a cenar • Limite el azúcar y la sal añadida • Coma mariscos dos veces por semana • Explore nuevos alimentos y sabores • Experimente con comidas a base de plantas • Reduzca la velocidad: practique la alimentación consciente • Reduzca el consumo de grasas saturadas • Evite las bebidas azucaradas • Practique “5 al día” para su ingesta de frutas y verduras.

### Herramientas de su EAP:

- ¡Consulte con su Entrenador de Bienestar de EAP! Conéctese por teléfono al **1-888-327-1060** para recibir asesoramiento personalizado las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener apoyo para alcanzar sus objetivos de nutrición y acondicionamiento físico.
- Haga chasquido en “Inicio de Sesión Para Miembros” en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) para acceder a artículos, videos y autoevaluaciones confiables para lidiar con el estrés, la dieta, el estado físico y el tabaquismo.

## Herramientas Geniales Para el Manejo del Dinero

Explore docenas Explore docenas de calculadoras de manejo del dinero iniciando sesión en Recursos de Autoayuda. Aquí hay solo una muestra:

- **Calculadora “Cool Million”** - ¿Qué se necesita para ahorrar un millón de dólares? ¡Esta calculadora financiera le ayuda a averiguarlo!
- **Casa: Calculadora de Alquiler vs. Comprar:** Explore las variables para ayudarlo a decidir entre estas opciones.



### ¡No Olvides!

Los servicios de EAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

## Seminario Destacado de Marzo de ESI EAP

Cuidando al Proveedor de Cuidados - Todos los meses, se presenta un seminario en la red y recursos relacionados en la parte superior del sitio para miembros.

Simplemente inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) durante el mes de marzo para explorar los recursos o participar en el seminario e la red cibernética según le convenga.

### Eventos

## Destacados en Marzo

- [Mes Nacional de la Nutrición](#)
- [Mes de la Historia de la Mujer](#)
- 12 de marzo: [Cambio de Horario](#)
- 12 al 18 de marzo: [Semana Nacional de Concientización Sobre el Sueño](#)
- 19 al 25 de marzo: [Semana Nacional de Prevención de Intoxicaciones](#)



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) | 1.888.327.1060

- **Calculadora de formulario de impuestos 1040EZ de EE. UU.** - Obtenga un estimado de su reembolso o la cantidad de impuestos que puede adeudar.
- **Calculadora Comparar Tasas de Ahorro** - ¡Descubra cómo las diferentes tasas de ahorro pueden afectar su estrategia de ahorro!

## ¡Sea inteligente!

Aumente su conocimiento este mes explorando miles de cursos en línea - le ofrecemos algunas sugerencias para que pueda comenzar. **Inicie sesión** en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **¡Nuevo! Excelencia Profesional: Técnicas de Comunicación Efectiva | Curso: SVL\_104424**  
En este video de 7 minutos, aprenderá sobre el lenguaje corporal, las trampas de los chismes y mucho más.
- **¡Nuevo! Cómo Abordar Eficazmente el Racismo | Curso: SVL\_014592**  
Este curso en video de 19 minutos habla sobre cómo abordar el racismo con su familia, amigos y compañeros de trabajo mientras trabaja para crear un ambiente antirracista en su vida cotidiana.
- **Herramientas de Bienestar: La Ciencia del Buen Dormir | Curso: SVL\_1020495**  
Aprenda sobre los ciclos de sueño, la cantidad de sueño que necesita y las muchas formas en que el sueño nos beneficia todos los días en este video de 8 minutos.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) y haga clic para iniciar sesión en **sesión de miembro**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Biblioteca de Biblioteca de Capacitación Integral."
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón **Iniciar** para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

