

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 MAP:

- ¡Consulte con su Entrenador de Bienestar de MAP! Conéctese por teléfono al **800-252-4555** 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.UnionAP.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.



Union
Assistance Program
A division of ESI



¡No Olvides!

Los servicios de MAP 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 MAP

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.UnionAP.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.UnionAP.com | 800.252.4555

- **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.UnionAP.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 MAP

1. Entre a www.UnionAP.com y haga clic en el icono de inicio de sesión 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 el icono de **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.

