



**Capacitación para los miembros:**

**Estoy demasiado ocupado para comer alimentos saludables**

**Capacitación especial del mes de febrero**

**Estoy demasiado ocupado para comer alimentos saludables.** Este curso explica los fundamentos de una buena alimentación, por qué debemos comer sano y cómo podemos adaptar una dieta sana a nuestra vida tan activa. También aborda los mitos sobre la alimentación sana y la pérdida de peso, la ciencia que hay detrás de las dietas sanas y balanceadas e incluye sugerencias de comidas saludables para personas con muchas ocupaciones.

**Los participantes:**

* Comprenderán por qué comer bien es necesario.
* Conocerán las verdades y los mitos sobre la “alimentación sana”.
* Entenderán el concepto de una dieta balanceada.
* Obtendrán información sobre los alimentos que generan estrés en el organismo.
* Entenderán la importancia de mantener los niveles de azúcar en sangre.
* Obtendrán ideas para preparar comidas sencillas para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "bajo demanda" para ver la capacitación cuando sea conveniente para ti. Las opciones de capacitación están disponibles en español y con acceso desde cualquier parte del mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 de febrero**  7 a 8 a.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 de febrero**  11 a.m. a 12 p.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 de febrero**  1 a 2 p.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 de febrero**  1 a 2 a.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**El cupo es limitado para las opciones de sesiones de capacitación en vivo, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Cómo e**

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si estás fuera de los Estados Unidos o acude a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.