



**Capacitación para miembros:**

**No tengo tiempo para comer saludablemente**

**Capacitación destacada de febrero**

**No tengo tiempo para comer saludablemente.** En este curso, se ven los conceptos básicos de una buena alimentación y abordamos por qué debemos practicarla y cómo lograrlo en nuestras atareadas vidas. Se analizan los mitos sobre la alimentación saludable y la pérdida de peso, la ciencia detrás de las dietas equilibradas y saludables, y se sugieren comidas saludables para personas ocupadas.

¿Qué aprenderemos?

* Aprenderemos la importancia de alimentarnos bien en todas las circunstancias.
* Hablaremos sobre las verdades y los mitos de la alimentación saludable.
* Hablaremos sobre los componentes de una dieta equilibrada.
* Obtendremos información sobre los alimentos que estresan el cuerpo.
* Aprenderemos la importancia de mantener el equilibrio del azúcar en sangre.
* Introduciremos ideas simples de comidas para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Regístrese para asistir a una sesión de capacitación en vivo de 1 hora o aproveche la opción a pedido y vea la capacitación cuando le sea más conveniente. Las capacitaciones se dictan en inglés y están disponibles a nivel global.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  A pedido  (sin sección de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **¿Tiene poco tiempo?**  Mire el resumen de 10 minutos  **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11 de febrero**  7 a 8 a.m., GMT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11 de febrero**  1 a 2 p.m., GMT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13 de febrero**  5 a 6 p.m., GMT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13 de febrero**  7 a 8 p.m., GMT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**Las vacantes para las sesiones en vivo son limitadas, por eso es necesario registrarse con tiempo.**

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si está en Estados Unidos, al número de teléfono local de los servicios de emergencia si está fuera de Estados Unidos o acuda al Servicio de Emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido al posible conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad por medio de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan médico). Este programa y todos sus componentes, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.