

# Incorporamos la **diversión** a una nutrición saludable



## Inscríbase hoy en **Nutrition FUNdamentals**

¿Está buscando un enfoque sencillo y saludable de la nutrición? Ahora puede hacerlo gracias a **Nutrition FUNdamentals**, que le ofrece Blue Cross and Blue Shield of Texas. Este programa de seis semanas le ofrece estrategias fáciles de poner en práctica, porque proporciona folletos informativos que también incluyen enlaces para que encuentre herramientas y recursos de Blue Access<sup>®</sup> for Members en [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com). Obtendrá información sobre:

- grupos de alimentos y un plan de nutrición equilibrado,
- cómo superar la distorsión de la porción,
- cómo leer y comprender las etiquetas de alimentos,
- cómo elegir saludablemente los alimentos
- y otros consejos sobre nutrición para lograr resultados que duren toda vida.



Explicaremos los fundamentos de la nutrición con una variedad de folletos y actividades útiles del programa. Empiece hoy a disfrutar mientras aprende los pasos para personalizar su plan de nutrición saludable.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*

48715.0408TX