



**Cómo entender la información nutricional**

Es posible que las etiquetas nutricionales no lo expliquen todo. Aprenda el significado de términos como "orgánico" y "natural" para asegurarse de   
aprovechar al máximo sus alimentos.

Su Programa de asistencia a empleados puede ayudarle con:

* Artículos sobre etiquetas de alimentos y nutrición
* Consejos en audio sobre alimentos muy ricos en   
  nutrientes y opciones saludables
* Preguntas frecuentes sobre los gramos de grasa, las   
  calorías del café y la mantequilla frente a la margarina
* Recursos que sirven de enlace para una prueba sobre comer saludable

**LLAME O VISÍTENOS EN LÍNEA**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **800-633-3353**

**www.mygroup.com**

NOMBRE DE USUARIO: **nombre de usuario**

CONTRASEÑA: **contraseña**

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su Programa de asistencia a empleados es un programa gratuito y confidencial para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.

PROGRAMA DE ASISTENCIA   
**A EMPLEADOS**

**JULIO DE**

**2018**