

Em clima de festividades de fim de ano - Natal e Ano Novo -, o IESSCast lança o último episódio de 2022: Cuidados alimentares - Como aproveitar a festa do fim do ano. A 3ª temporada do podcast fará uma breve pausa neste período e retornará com episódios inéditos em janeiro.

Neste programa, a conversa é com Felipe Delpino, pesquisador do IESS, mas que também é nutricionista. Delpino responde questões sobre como manter um equilíbrio e aproveitar as festividades. Além disso, dá dicas para retomar a rotina e de alimentos saudáveis. O 26º episódio já está disponível nas principais plataformas de streaming de áudio e no canal do Youtube do IESS.

Com novos episódios todas as terças e sextas-feiras, a 3ª temporada do podcast traz assuntos voltados para o aprendizado, domínio de conceitos e outras informações geradas pelo IESS para ajudar a quem se interessa sobre saúde suplementar. O objetivo é criar referências para apoiar a todos envolvidos: beneficiários interessados em entender como funciona o sistema dos planos de saúde, profissionais do segmento, pesquisadores e todos aqueles que desejam ampliar seus conhecimentos nessa cadeia de valor.

Confira o 26º episódio na íntegra [aqui](#).

**Fonte:** [IESS](#), em 22.12.2022.