Diet Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SALUD

Cómo te sientas en el trabajo tendrá un efecto importante en tu capacidad para trabajar con seguridad. Es importante asegurarse de que las cosas que elige para comer y beber le ayudan a mejorar su salud y no la perjudican.

Lo que elijas para comer tendrá un gran impacto en cómo te sientes y en tu salud en general. Recuerde que es cierto el dicho “somos lo que comemos”.

CUÁL ES EL PELIGRO

ENFERMEDAD Y DIETA

Estas dos palabras están en “sintonía”

Muchos de nosotros trabajamos en una oficina, lo que significa estar sentados frente a un ordenador de 9 a 5. La falta de movimiento durante el día ya es terrible, pero si se combina con una dieta poco saludable, las cosas pueden torcerse.

El intenso ritmo de trabajo y las largas jornadas laborales afectan negativamente a la dieta. Los hábitos alimentarios irregulares y poco saludables pueden provocar enfermedades como la obesidad, la diabetes, el colesterol alto, la hipertensión, los problemas musculoesqueléticos, las hernias discales y la osteoporosis.

Pero el mayor problema de salud en Estados Unidos son las enfermedades del corazón, la primera causa de muerte, y están estrechamente relacionadas con la dieta.

COMO PROTEGERSE

EL LUGAR DE TRABAJO Y LA DIETA

La mayoría de la gente es consciente de que lo que comemos afecta a nuestro peso y a nuestra salud. Una dieta equilibrada y nutritiva aumenta la energía, combate la fatiga, reduce la ansiedad y el estrés, mejora el estado de ánimo y la autoestima.

SEGURIDAD Y DIETA

La dieta desempeña un papel importante en la seguridad en el trabajo. Si no te sientes bien, no trabajas al máximo de tu capacidad.

Limita los riesgos que tienes aplicando estrategias para mejorar tu dieta. Un paso fundamental es tener un plan y seguirlo religiosamente.

Estos son algunos consejos que puedes seguir religiosamente cuando se trata de tu dieta.

1. Tenga una dieta equilibrada.

Equilibrar tu dieta consiste en tener un poco de todo en la cantidad justa, o mejor en cantidades iguales. Puedes seleccionar los contenidos de tu dieta.

2. El desayuno es imprescindible

Nunca hay que saltarse el desayuno. El desayuno, es esa comida que te proporciona la mayor cantidad de energía y nutrientes para sobrevivir al día.

3. Toma un almuerzo ligero.

Tomar un almuerzo ligero es una buena manera de mantener la grasa almacenada en el cuerpo por más tiempo y en mayores cantidades, ya que básicamente estás sentado todo el día en la oficina.

4. Ya que almorzaste ligero, también debes cenar ligero.

Puedes optar por carne magra esta vez – puede ser pescado, pollo y carne de res, siempre y cuando no comas demasiado por la noche. Sólo asegúrate de llenar el espacio en tu estómago para que dure toda la noche mientras duermes.

5. Manténgase activo.

Sigue siendo vital que trates de involucrarte en actividades físicas- no importa cuán cortas, o cuán pequeñas.

CONCLUSIÓN

Aunque lo más importante para un empresario es proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable, también es importante fomentar estilos de vida saludables entre sus empleados. Los programas de alimentación saludable pueden ser un paso importante. Estos programas pueden reunir a mucha gente para aprender a mejorar su salud tanto en el trabajo como en casa.