Eating Habits Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Es un poco dramático, pero “somos lo que comemos”. Sólo tenemos un cuerpo. Debemos tratarlo con respeto. Sin una buena salud, la vida se vuelve más problemática y menos agradable.

La comida es el combustible

Nuestro cuerpo funciona como una máquina y sólo es capaz de soportar un cierto grado de abuso. La comida es el equivalente al combustible para nuestros cuerpos. Si se pone constantemente un mal combustible en una máquina, ésta se estropeará, lo mismo ocurre con nuestros cuerpos. La dieta se ha relacionado directamente con muchos aspectos diferentes de nuestra salud.

CUÁL ES EL PELIGRO

Fatiga y dieta

Hay problemas más pequeños que una mala dieta provoca y que pueden afectarte en el día a día. La fatiga y la falta de concentración pueden atribuirse a veces a una mala alimentación. Estar fatigado puede tener efectos importantes en el desempeño de su trabajo con seguridad. Cuando no se siente al 100%, se pone en peligro a usted mismo y a los que lo rodean. Coma sano para beneficiarse a usted mismo y a su familia en primer lugar, pero piense también en los efectos positivos que puede tener en su trabajo.

COMO PROTEGERSE

CINCO HÁBITOS ALIMENTARIOS EXPLORADOS

1. Eliminar el recipiente de caramelos; traer el recipiente de frutas

2. Cuidado con la máquina expendedora
3. Planifique con antelación; traiga bocadillos saludables de casa
4. Deje de comer solo en su escritorio
5. No se olvide de hidratarse

PERSPECTIVAS POSITIVAS/NEGATIVAS DEL LUGAR DE TRABAJO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

El lugar de trabajo suele estar lleno de alimentos hipercalóricos: donas, galletas, patatas fritas, caramelos, chocolate, pasteles, magdalenas, etc. Se trata de alimentos con un alto contenido en grasa, azúcar y sal, y la mayoría de las veces son altamente irresistibles.

La comida une a la gente, así que es natural que las empresas utilicen la comida como forma de impulsar el compromiso y fomentar la cultura de la empresa. Es una gran iniciativa, no sólo porque une a la gente, sino porque también obliga a las personas a levantarse y hacer una pausa durante el día (las pausas cortas son necesarias para evitar el agotamiento y reducir el estrés y la ansiedad).

Sin embargo, la tentación constante de alimentos hipercalóricos en el lugar de trabajo hace que sea más difícil para la gente hacer una elección saludable, especialmente para las personas que están haciendo un esfuerzo para cuidar sus opciones dietéticas y ser conscientes de sus hábitos alimenticios.

El estrés complica nuestra relación con la comida en el trabajo, lo que se conoce como comer por estrés. Las investigaciones han demostrado que el estrés nos hace desear alimentos más sabrosos (grasos, fritos, azucarados) y que la mayoría de las personas comen más cuando se sienten estresadas.

Los psicólogos sostienen que comemos por estrés para tomar el control de una situación, redirigiendo la fuente de estrés y logrando una sensación de confort.

CAMINO HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. **Elija mejores aperitivos**
   Intente no dejarse tentar por la máquina expendedora llena de patatas fritas y barritas de chocolate. Tenga unos cuantos aperitivos saludables cerca de su puesto de trabajo para tener más opciones cuando tenga ganas de comer.
2. **Deje de tomar sus calorías**
   ¿Le gusta beber algo mientras trabaja? Es importante que se mantenga hidratado, pero no debería recurrir a bebidas azucaradas y con muchas calorías, como los refrescos, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas. Los zumos de fruta pueden parecer saludables, pero carecen de muchos nutrientes y de toda la fibra de la fruta real.
3. **Haga descansos para mover el cuerpo**
   Muchos trabajos implican estar sentado durante largos periodos de tiempo, y la mayoría de nosotros sabemos que eso no es saludable. Pero hay buenas noticias. Las investigaciones demuestran que, si se levantas y se mueve al menos una vez cada media hora, puede reducir los riesgos para la salud de un trabajo sedentario.
4. **Suba las escaleras**
   Acostúmbrese a subir las escaleras para llegar a su oficina, en lugar de esperar el ascensor. No sólo estará en mejor forma, sino que podrá ser más productivo.

CONSEJOS PARA UNA DIETA ADECUADA

- Consulte a un médico o nutricionista antes de realizar cualquier cambio importante en la dieta.
- Beba más agua. El agua tiene muchas funciones importantes para nuestro cuerpo.
- Limite los alimentos con azúcar procesado. Los refrescos, los caramelos, los dulces y otra comidan basuras están llenos de azúcar procesada.
- Coma más fibra. Se ha demostrado que la fibra ayuda a combatir algunos tipos de cáncer. También limita la cantidad de calorías que su cuerpo absorbe.
- Elija alimentos integrales. Los alimentos integrales contienen muchos nutrientes y, al igual que la fibra, pueden ayudarle a mantener un tránsito intestinal regular.

- Tome un multivitamínico. Los multivitamínicos pueden ayudarle a obtener vitaminas y nutrientes esenciales que quizá no obtenga en su dieta.

EN EL TRABAJO

- Planifique sus almuerzos semanales con antelación y traiga comida de casa.
- Lleve al lugar de trabajo aperitivos saludables.
- Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas. Consejo profesional: si tiene hambre o ganas de picar algo, beba primero un poco de agua; la mayoría de las veces nuestro cuerpo tiene sed y no necesariamente hambre.
- No coma y trabaje. No sólo su mesa se llenará de bacterias, sino que además se dedicará a comer sin pensar.
- Desayunar. Lo mantendrá lleno de energía durante la mañana y hará que sea menos probable que coma durante el día.

CONCLUSIÓN

La forma de mantener la energía en el trabajo es asegurarse de desayunar. Incluso si no es una persona que suele tener hambre por la mañana, desayunar asegura que su cuerpo salga de su estado de conservación de la energía para dormir y pase a su estado diurno de vigilia. Incluso un vaso de zumo, un batido de proteínas o una pieza de fruta por la mañana es mejor para su productividad que nada.