

Eating Habits – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto? Hay dos trabajadores de la construcción comiendo comida chatarra en el lugar de trabajo. Consumir una dieta de mala calidad con alto contenido en comida chatarra está relacionado con un mayor riesgo de obesidad, depresión, problemas digestivos, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer y muerte prematura. Y, como es de esperar, la frecuencia es importante cuando se trata del impacto de la comida basura en la salud.

Los accidentes (ya sean laborales, vehiculares, de resbalones y caídas o de la construcción) ocurrirán inevitablemente por mucho que una persona intente prevenirlos. Sin embargo, muchos accidentes pueden prevenirse. Una parte importante de la prevención de accidentes es llevar un estilo de vida equilibrado y saludable (tanto mental como físico). Mantenerse en forma haciendo ejercicio y llevando una dieta equilibrada es fundamental para prevenir los accidentes. Comer sano no siempre es fácil, pero comprometerse con una dieta saludable puede ser una de las decisiones más inteligentes que se tomen.