Eating Habits Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los buenos hábitos alimentarios empiezan al nacer. Estos hábitos proporcionarán a los bebés una nutrición óptima que les beneficiará durante toda su vida. Una alimentación sana puede reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluidas las tres principales causas de muerte: las enfermedades cardíacas, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares.
2. La Organización Mundial de la Salud afirmó que al menos el 80 por ciento de todas las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes de tipo 2, y hasta el 40 por ciento del cáncer, podrían prevenirse si la gente comiera mejor, realizara más actividad física y dejara de consumir tabaco.
3. Todo el mundo debería intentar comer bien y realizar actividad física. Estos hábitos son beneficiosos para todos; tanto si se tiene sobrepeso, como si se tiene un peso inferior al normal.
4. La mala alimentación en el trabajo está costando a los países de todo el mundo hasta un 20% de pérdida de productividad, ya sea por la desnutrición que afecta a unos mil millones de personas en los países en desarrollo o por el exceso de peso y la obesidad que aflige a un número igual, principalmente en las economías industrializadas.
5. Una mejor nutrición en el lugar de trabajo puede elevar las tasas de productividad nacional, mientras que los programas de comidas en el lugar de trabajo pueden prevenir las deficiencias de micronutrientes y las enfermedades crónicas, la obesidad con inversiones modestas que pueden amortizarse en la reducción de días de enfermedad y accidentes.

ESTADÍSTICAS

- La encuesta realizada a los adultos estadounidenses empleados que suelen almorzar durante las horas de trabajo reveló que:
- Más de 9 de cada 10 (91%) están interesados en mejorar la salubridad de su almuerzo típico en el día de trabajo, siendo más probable que los empleados menores de 40 años estén muy/muy interesados en comparación con los empleados mayores de 40 años (65% frente a 55%).
- Más de 4 de cada 5 (82%) están de acuerdo en que tener opciones de comida saludable en el trabajo es importante para ellos y más de 2 de cada 3 (68%) valoran la ayuda de su empleador para ser más saludables.
- Alrededor de 4 de cada 5 (79%) cuyo lugar de trabajo cuenta con cafetería, servicio de comidas o máquinas expendedoras en el lugar de trabajo, obtienen alimentos allí al menos algunas veces.
- Casi 9 de cada 10 (86%) preparan las comidas del trabajo en casa al menos algunas veces, siendo las mujeres más propensas a hacerlo que los hombres (91% frente al 82%).
- A la hora de comer un almuerzo poco saludable, los empleados menores de 40 años son más propensos a verse afectados, al menos un poco, por el coste (91% frente al 79%) y por las elecciones de sus compañeros o colegas (75% frente al 50%) que los empleados mayores de 40 años.
- En un día estresante en el trabajo, aproximadamente 1 de cada 3 (35%) dice que su almuerzo es menos saludable que en un día normal, siendo las mujeres más propensas a decirlo que los hombres (40% vs 32%).
- Alrededor del 37% de las lesiones en el lugar de trabajo en EE.UU. están relacionadas con resbalones, tropiezos y caídas. (Seguridad laboral y Una dieta poco saludable es el principal factor de riesgo de muerte, causando más de 500.000 muertes en Estados Unidos en el 2016, según un nuevo estudio.
- Para el estudio, los investigadores de la Universidad de Washington analizaron los datos de 333 enfermedades en cada

estado entre 1990 y 2016.

- Implicaron a la dieta en 529.999 muertes por enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer y otras enfermedades en el 2016. Después de la dieta, el tabaco, la hipertensión arterial y la obesidad fueron los siguientes mayores riesgos de muerte temprana.