Wellness – Eating Habits Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Mala Elección de la Dieta:** Las dietas ricas en alimentos procesados, azúcar o grasas saturadas contribuyen a la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes, reduciendo el bienestar general y la productividad en el lugar de trabajo.
2. **Patrones Alimentarios Irregulares:** Saltarse comidas o comer de forma irregular debido a los apretados horarios de trabajo altera el metabolismo, lo que provoca fatiga, falta de concentración y aumento del estrés.
3. **Acceso Limitado a Opciones Saludables:** Los lugares de trabajo o las comunidades con pocas opciones de alimentos nutritivos (por ejemplo, máquinas expendedoras, comida rápida) obstaculizan la capacidad de los empleados para mantener hábitos alimenticios saludables.
4. **Alimentación Inducida por el Estrés:** El estrés laboral o las presiones financieras pueden conducir a una alimentación emocional o a la dependencia de alimentos precocinados poco saludables, lo que repercute negativamente en la salud mental y física.
5. **Falta de Educación Nutricional:** Muchos adultos carecen de conocimientos sobre dietas equilibradas (por ejemplo, frutas adecuadas, verduras, granos enteros) o control de porciones, lo que limita la adopción de hábitos alimenticios saludables.
6. **Limitaciones de Tiempo:** Las largas jornadas laborales o los horarios exigentes desalientan la adopción de hábitos alimentarios saludables: Las largas horas de trabajo o los horarios exigentes desalientan la preparación de comidas, empujando a las personas hacia opciones rápidas y menos nutritivas que socavan el bienestar.
7. **Conexión con la Salud Mental:** Los malos hábitos alimentarios

exacerban la ansiedad y la depresión, mientras que una dieta equilibrada con nutrientes como el omega-3 y las vitaminas del grupo B favorece el bienestar mental.

ESTADÍSTICAS

- La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2022 de los CDC informó de que el 49% de los adultos estadounidenses consumían menos de una ración diaria de fruta y verdura, lo que contribuía a una mala salud.
- La Encuesta Canadiense de Salud Comunitaria de 2021 de Statistics Canada descubrió que el 28% de los canadienses de entre 19 y 64 años consumían alimentos ultraprocesados en más del 50% de sus calorías diarias, lo que está relacionado con la obesidad y la diabetes.
- Un estudio del American Journal of Public Health de 2023 estimó que los malos hábitos alimentarios cuestan a los empresarios estadounidenses 159.000 millones de dólares anuales debido al absentismo relacionado con las enfermedades crónicas y a la reducción de la productividad.
- Health Canada informó en 2022 de que el 62% de los adultos canadienses superaba la ingesta de sodio recomendada, lo que aumentaba el riesgo de hipertensión y cardiopatías.
- Una encuesta del Journal of Occupational Health de 2024 indicaba que el 40% de los trabajadores estadounidenses se saltaban comidas o recurrían a tentempiés poco saludables debido a las limitaciones de tiempo en el lugar de trabajo, lo que repercutía en la energía y la concentración.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) señaló en 2023 que los lugares de trabajo que ofrecen opciones saludables de cafetería o talleres de nutrición reducen las tasas de obesidad de los empleados hasta en un 10%.
- Un estudio de Nutrients de 2022 descubrió que el 35% de los adultos estadounidenses con malos hábitos alimentarios declaraban mayores niveles de estrés y ansiedad, en comparación con el 20% con dietas equilibradas.