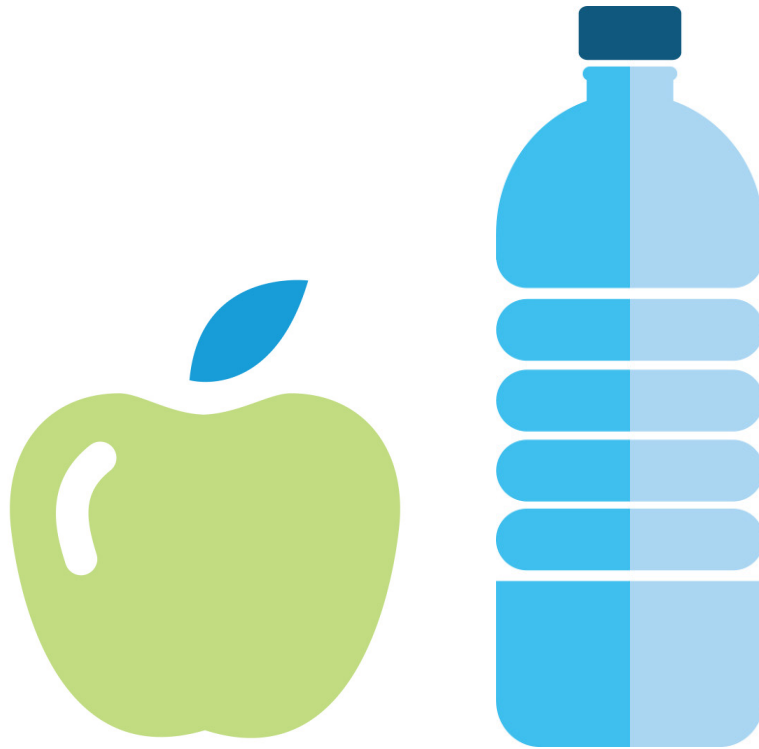


Total Worker Health® Conversación: Nutrición



- Tanto la organización como el individuo tienen un impacto en las elecciones de alimentos y bebidas de los empleados.
- La mayoría de los adultos pueden mejorar sus patrones de alimentación **consumiendo más frutas y verduras** y sustituyendo las calorías vacías por **alimentos ricos en nutrientes**.

ACTIVE
WORKPLACE



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

Nutrición

INSTRUCCIONES: Sostenga la guía con este lado hacia usted y el otro hacia sus empleados. A continuación, comparta la información de esta página.

La discusión de hoy es sobre patrones de alimentación saludables. Una alimentación saludable es importante porque ayuda a prevenir enfermedades crónicas y proporciona otros beneficios, como mayor energía, autoestima y esperanza de vida. Todos experimentan factores que influyen en lo fácil o difícil que es adoptar patrones de alimentación saludables. Algunos de los factores que influyen en las decisiones sobre alimentos y bebidas incluyen los ingresos, el acceso a programas de asistencia alimentaria, las normas sociales y culturales, la disponibilidad de alimentos saludables y el lugar de trabajo. Comenzaremos esta actividad con información sobre sugerencias de alimentación saludable para usted como individuo y luego discutiremos cómo el lugar de trabajo influye en las elecciones de alimentos y bebidas.

Muchos adultos en los EE. UU. podrían beneficiarse al hacer cambios en sus patrones de alimentación, lo que puede resultar difícil y abrumador. Recuerde, todos tienen factores que influyen en sus decisiones de alimentos y bebidas. Mientras hablamos de sugerencias de alimentación saludable, piense en lo que es realista para usted.

Aquí hay algunos comportamientos que podemos practicar como individuos para lograr y mantener hábitos alimenticios saludables:

- Coma 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Sustituya las calorías vacías por alimentos ricos en nutrientes.
- Planifique las comidas con anticipación.
- Disminuya la velocidad, disfrute de su comida y preste atención a su cuerpo: es posible sentirse lleno antes de haber terminado toda la comida en su plato.
- Beba mucha agua.

Al realizar cambios, comience poco y implemente más cambios con el tiempo. Es importante darse cuenta de que incluso pequeños cambios en la elección de alimentos pueden generar grandes cambios en su salud.

La organización y el entorno de trabajo pueden influir en las decisiones alimentarias de muchas maneras, por ejemplo, a través de los alimentos que están disponibles en el trabajo, el estrés relacionado con el trabajo, el horario de trabajo, la compensación laboral y el acceso a un refrigerador y microondas. Ahora comenzaremos una discusión sobre las acciones que la organización o los supervisores pueden tomar para apoyar la alimentación saludable entre los empleados.

PREGUNTA: "¿Alguien tiene ideas o comentarios que compartir?"

Haga una pausa para el debate. A continuación, compruebe si se pueden emprender acciones.

TERMINE CON UN PLAN DE ACCIÓN (*las ideas están debajo*).

- ¿Qué le facilitaría consumir alimentos y bebidas saludables en el trabajo?
- ¿Cómo puede la organización brindar más apoyo para una alimentación saludable?
- ¿Hay algún aspecto de la organización del trabajo o del entorno que tenga un impacto negativo en sus elecciones de alimentos y bebidas?

