

# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



## EL PLATO SALUDABLE

**ACEITE SALUDABLE**  
Use aceites saludables (como el de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.

**AGUA**  
Beba agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evite las bebidas azucaradas.

**VEGETALES**  
Cuantas más verduras y más variadas, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

**CEREALES INTEGRALES**  
Coma cereales integrales (como azúcar morena, pan y pasta integral). Limite el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

**FRUTAS**  
Come muchas frutas de todos los colores.

**PROTEÍNAS SALUDABLES**  
Escoja pescado, ave, judías y nueces, limite la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

**MANTENTE ACTIVO!**

© Harvard University

Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

[www.bien-estar.com](http://www.bien-estar.com)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

- La alimentación saludable reduce tu riesgo a enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- La alimentación saludable podría mejorar tu estado de ánimo, reducir la ansiedad y el estrés, y ayudarte a ser más productivo.

# Guía de seguridad para reuniones

## TWH 6: ¿Qué tiene que ver esto con la alimentación?

<http://ow.ly/JHa00>

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

La reunión del comité de seguridad de hoy trata sobre como la alimentación saludable podría mejorar nuestra salud y nos ayudaría a tener más éxito en el trabajo y en el hogar. Un estudio descubrió que la mala alimentación está vinculada al 66% del aumento al riesgo de pérdida de productividad. Aunque todos somos responsables de nuestra propia dieta y nutrición, nuestro empleador puede ayudarnos a aprender sobre la alimentación saludable, y darnos apoyo cuando tomamos decisiones más saludables.



### **Éstas son maneras que podemos apoyar alimentos y opciones saludables en el trabajo:**

- Descubrir maneras para compartir con los trabajadores recomendaciones de alimentos saludables vigentes por medio de anuncios, portales internos y carteles.
- Ofrecer información para que los trabajadores lleven a casa y así compartir con la familia y fomentar alimentación saludable en casa.
- Invitar a alguien para dar clases durante la hora del almuerzo.
- Abastecer las máquinas expendedoras y apoyar a la cafetería con opciones saludables.
- Agregar alternativas saludables cuando provees alimentos y bocadillos en las reuniones y conferencias.
- Ofrecer el uso de las refrigeradoras y hornos microondas en el trabajo para que los trabajadores puedan traer almuerzos saludables de sus casas.

**PREGUNTA: “¿Tiene alguien otras ideas o sugerencias para compartir?”**  
**Pausa para conversar. Identifica maneras para actuar.**

### **TERMINA CON UN PLAN DE ACCIÓN (ideas de conversación).**

- ¿Cuáles son algunas maneras para comer saludable en el trabajo?
- ¿Qué te ayudaría a comer alimentos saludables en el trabajo con más facilidad?
- ¿Cuáles son algunos alimentos saludables que puedes traer al trabajo?
- ¿Alguien tiene un cuento exitoso sobre comer alimentos saludables que quiera compartir?