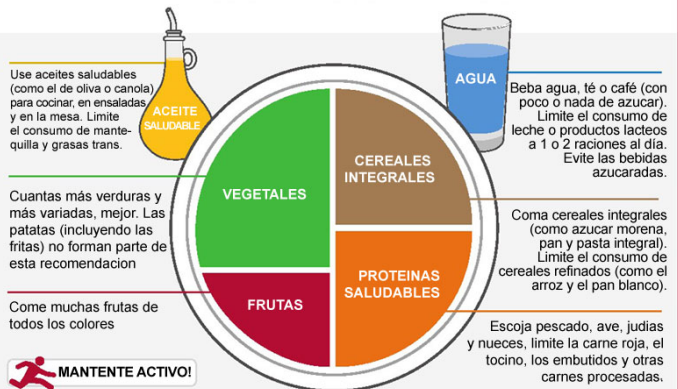


¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD



EL PLATO SALUDABLE



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

www.bien-estar.com

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
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?