



Wellness **AtoZ**  
*por tu salud*

## COMER BIEN

### GUÍA DEL BOCADILLOS SALUDABLES

#### GUIAS PARA SU IMPLEMENTACION

Crear una cultura de salud y bienestar en el lugar de trabajo es una manera importante de ayudar a las personas a comer bien, y ayuda a fomentar entornos de trabajo más saludables y cultivar normas sociales en torno a elecciones y comportamientos más sanos. Por lo tanto, si está ofreciendo bocadillos en su lugar de trabajo para empleados, o entre talleres, reuniones o eventos, brindar bocadillos más saludables es una excelente manera de ayudar a mejorar la calidad de la dieta de sus empleados.

#### EL MANUAL CONTIENE LO SIGUIENTE:

- Guías y Pautas Nutricionales
- Mejores Prácticas
- Recomendaciones para Compras
- Poster de Guía de Bocadillos de 'Comer Bien'
- Plantilla para usar la Calcomanía de 'Comer Bien'

#### PARA CUMPLIR:

- Descargue las pautas y guías nutricionales de 'Bocadillos Saludables'
- Coloque en sus sala de descanso y áreas comunitarias de su empresa el poster de 'Bocadillos Saludables'
- Ofrezca al menos 50% de sus bocadillos en los parámetros que marca la guía nutricional de 'Bocadillos Saludables'
- Distinga con calcomanías aprobadas a su proveedor de alimentos, como un proveedor que cumple con los lineamientos del principio de 'Comer Bien'



#### MAQUINAS EXPENDEDORAS DE ALIMENTOS:

##### GUIAS DE NUTRICION

- Menos de 250 gramos de sodio
- Menos del 10% de grasa saturada
- Menos de 8 gramos de azúcar añadida
- Libre de grasas saturadas "trans" (aceites hidrogenados)

##### RECOMENDACIONES

Bocadillos como frutas y vegetales son fáciles de determinar si cumplen con los lineamientos de 'Comer Bien', otros alimentos pudieran ser difícil o poco claro determinar si entran dentro de sus directrices.

A continuación se presenta una guía de compras de productos populares que están incluidos en el principio de 'Comer Bien'.

Nueces mixtas, ligeramente saladas y tostadas	Granolas o barras de proteína con menos de 8g de azúcar añadida	Galletas saladas con crema de cacahuete
Trail mix	Avena sin sabor	Hummus y galletas saladas
Palomitas de maíz infladas	Frutas secas	Atún y galletas saladas
Mini pretzels	Barritas de queso	Carne seca de calidad
Papitas horneadas	Yogurt griego sin sabor	Chocolate negro, de 70% o más de cacao

## COMER BIEN

## GUÍA DEL BOCADILLOS SALUDABLES

The best snack offerings will include a fair share of whole foods! Whole foods are closest to their natural state, giving us more nutrients than packaged or processed foods. Half of the snack offerings should be fresh, seasonal, whole foods, locally sourced and organic when possible. This effort will go a long way towards establishing a workplace environment that supports healthier choices and sends a message that your organization values the health of its employees.



### ¡HAGA LO QUE MAS PUEDA CON LO QUE ESTA DE TEMPORADA!

#### INVIERNO

- Zanahorias
- Apio
- Mandarinas
- Toronja
- Naranjas

#### PRIMAVERA

- Chabacanos
- Moras
- Pepinos
- Fresas
- Chicharos

#### VERANO

- Manzanas
- Arándanos
- Higos
- Melones
- Ciruelas

#### OTONO

- Zanahorias
- Dátiles
- Peras
- Pimiento Dulce
- Tomates

### ¡OBTENGA MAS POR SU DINERO!

Aquí le presentamos tres maneras de comer saludable sin afectar su presupuesto:

- Compre frutas y vegetales de temporada
- Coma alimentos altos en fibra. ¡Lo mantendrán sin hambre por más tiempo!
- Consuma alimentos integrales—¡una buena fuente de fibra!

### RECOMENDACIONES PARA BEBIDAS



### ¡SU MEJOR OPCIÓN SERÁ SIEMPRE EL AGUA!

- El agua no aporta calorías a su dieta, no tiene azúcares y ayuda a mantenerle hidratado. El agua se puede mejorar agregando fruta fresca y/o algunas hierbas. Si la sirve en jarras incluya algunas con "sabores" como: menta, pepino, naranja o fresa.
- ¡Usted puede añadir cualquiera de estas opciones individualmente o combinarlas para obtener una deliciosa manera de mantenerse hidratado!
- Otras opciones de bebidas que se pueden incluir: leche (menos de 200 calorías), jugo 100% de fruta (o combinado con agua), té o café negro, y bebidas bajas en calorías como agua mineral saborizada y limonada.