



Wellness **AtoZ**  
*por tu salud*

## COMER BIEN

## GUÍA PARA JUNTAS DE TRABAJO

### GUÍAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

‘Comer Bien’ proporciona a las ‘Reuniones Saludables’ información y guías sobre alimentos, mejores prácticas y sugerencias de actividad física. La relación entre alimentación, actividad física y salud siempre ha estado bien documentada. Haciendo cambios simples en alimentos, bebidas y descansos ofrecidos durante juntas y eventos comunitarios, les brindará a las personas un aumento de energía, al mismo tiempo que eliminan la ansiedad de consumir demasiadas calorías, grasas no saludables y permanecer sedentario durante demasiado tiempo.

### GUÍA DE ALIMENTOS

La comida saludable ciertamente tiene buen sabor. La mayoría de los servicios profesionales de comida se han familiarizado con la preparación de alimentos sanos y están dispuestos a atender las solicitudes de cambio en sus servicios de comida saludable.

### PARA CUMPLIR CON LOS REQUISITOS DE ‘COMER BIEN’

En sus juntas de trabajo ofrezca al menos el 50% de alimentos que cumplan con el criterio de comida saludables que a continuación se presenta. Distinga su junta colocando un anuncio de ‘Comer Bien’ incluida en la sección de ‘Reunión Saludable’.

- Sirva frutas y vegetales frescos cada vez que pueda
- Sirva porciones pequeñas (ejemplo, corte panes en mitades o cuartos)
- Proporcione jarras con agua
- Incluya una opción vegetariana en todas las comidas.
- Sirva agua, té frío sin azúcar, agua mineral, o jugo de frutas naturales en lugar de sodas.
- Sirva postres ligeros – fruta fresca, pastelillos pequeños, galletas pequeñas, etc.
- Tenga en cuenta a aquellas personas con sensibilidad a algunos alimentos, y ofrezca alternativas apropiadas
- Ofrezca leche baja en grasa o alternativas de lácteos (ejemplo, leche de almendra) para el café en lugar de la crema tradicional.

### SUGERENCIAS SALUDABLES EN EL MENU DE ‘COMER BIEN’:

#### DESAYUNO

- Fruta fresca
- Cereales de trigo ricos en fibra o avena
- Yogurt griego sin sabor
- Porciones pequeñas de carnes bajas en sodio (jamón, tocino o salchicha de pavo)
- Aderezo de frutas para cereales fríos o calientes
- Huevos cocidos
- Panes integrales servidos con mermeladas de frutas, hummus o crema de almendra

#### COMIDA Y CENA

- Ensalada con una variedad de vegetales verdes mixtos con opción de aderezo sin grasa
- Panes y bollos hechos de grano integral
- Usar mostaza y hummus como condimentos de sándwiches
- Ofrezca los sándwiches en mitades, o cuartos.
- Sopas a base de caldos
- Pastas hechas con salsas a base de tomate u otros vegetales
- Porciones de 4 oz máximo para carnes sin grasa (bajas en sodio si se ofrecen embutidos)
- Vegetales – frescos, al vapor, sin mantequilla o crema



**‘COMER BIEN’ FOMENTA  
LA ELECCIÓN DE  
ALIMENTOS SALUDABLES  
AL OFRECER GUÍAS DE  
NUTRICIÓN PARA  
ALIMENTOS SERVIDOS  
DURANTE REUNIONES  
DE TRABAJO, ESTO  
CON EL FIN DE QUE...  
¡TODOS PUEDAN  
SENTIRSE BIEN  
EN EL TRABAJO!**

**15% DEL TIEMPO COLECTIVO DE UNA EMPRESA U ORGANIZACIÓN SE INVIERTE EN JUNTAS DE TRABAJO, UN PORCENTAJE QUE CRECE CADA AÑO DESDE EL 2008.**