



Wellness **AtoZ**  
*por tu salud*

## COMER BIEN

### PROMUEVA OPCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES EN SU LUGAR DE TRABAJO

#### GUIAS PARA SU IMPLEMENTACION

'Comer Bien' ofrece a los empleadores una solución en fases para que sus trabajadores elijan mejores opciones de comida para su alimentación. En la fase inicial de este principio, Los Empleadores inscritos en el programa "Wellness AtoZ", reciben guías y pautas nutricionales estandarizadas con el fin de que se ofrezcan bocadillos y comidas saludables durante las reuniones de trabajo. En la segunda fase, se hacen recomendaciones, y se realizan conexiones y enlaces para aquellos empleadores que cuenten con máquinas expendedoras de alimentos y cafeterías en su lugar de trabajo.

#### IMPLEMENTANDO EL PRINCIPIO DE 'COMER BIEN'

Si su empresa está interesada en ofrecer opciones de bocadillos saludables:

- Descargue las guías y pautas nutricionales para bocadillos saludables
- Proporcione al menos el 50% de sus bocadillos que cumplan con los criterios de alimento saludable del principio de 'Comer Bien'
- Revise y cumpla los criterios de ubicación de las máquinas expendedoras de alimentos
- Exhiba el póster de bocadillos y alimentos saludables en su área de descanso
- Distinga con una calcomanía aprobada por el principio de 'Comer Bien' a su proveedor de bocadillos saludables, haga saber que cumple con este principio

Si su empresa ofrece opciones de comida y bebidas durante las juntas de trabajo:

- Descargue las guías y las directrices nutricionales para bocadillos saludables
- Durante sus juntas procure que al menos el 50% de sus alimentos y bebidas cumplan con los criterios de alimento saludable del principio de 'Comer Bien'
- Exhiba el póster de 'Elija Mejores Opciones' en los lugares donde se ofrecen alimentos
- Distinga y haga saber que su junta de trabajo cumple con los principios de 'Comer Bien' con el anuncio de Reuniones de Trabajo Saludables

#### FASE 1 'COMER BIEN' MANUAL DEL EMPLEADOR

- Instrucciones incluídas en Healthy Snack Nutritional Guidelines
- Calcomanías aprobadas para bocadillos saludables de 'Comer Bien'
- Póster de bocadillos saludables y satisfactorios
- Anuncio de Reuniones de Trabajo Saludables
- Póster 'Elija Mejores Opciones' durante sus reuniones de trabajo saludables

#### FASE 2 'COMER BIEN' MANUAL DEL EMPLEADOR

Si su empresa ofrece alimentos y bebidas a través de máquinas expendedoras y/o cafeterías. El programa 'Wellness AtoZ' entiende que proporcionar opciones más saludables de alimentos puede ser limitado y depender de los contratos con los proveedores. Hable y trabaje junto con ellos para determinar la mejor manera de incorporar las guías y pautas nutricionales de 'Comer Bien', sabemos que esto llevará tiempo y esfuerzo de ambas partes.

- Comprométase a participar en un esfuerzo colectivo para que los vendedores adopten las pautas nutricionales del programa
- Consulte nuestra lista de vendedores preferidos y haga contacto con distribuidores de alimentos saludables en Arizona (en progreso)
- Consulte nuestra lista completa de opciones saludables a través de los vendedores de alimentos en Arizona (en progreso)



NO IMPORTA EL TIPO DE TRABAJO O SU HORARIO, 'COMER BIEN' FOMENTA UNA CULTURA DE SALUD OFRECIENDO A SUS EMPLEADOS, OPCIONES DE COMIDAS SALUDABLES EN SU HORA DE COMIDA, DE DESCANZO Y DURANTE LAS JUNTAS DE TRABAJO.

