



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





¡Las mejores opciones de bocadillos saludables incluyen una buena cantidad de alimentos integrales! Los alimentos integrales son los más cercanos a su estado natural, dándonos más nutrientes que los alimentos envasados o procesados. La mitad de los bocadillos deben ser frescos, de temporada, alimentos integrales, de origen local y orgánico cuando sea posible. Este esfuerzo ayudará en gran medida a establecer un entorno laboral que apoye las opciones saludables para sus empleados y envía un mensaje de que su organización valora la salud de sus trabajadores.

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

INVIERNO

- Zanahorias
- Apio
- Mandarinas
- Toronja
- Naranjas

PRIMAVERA

- Chabacanos
- Moras
- Pepinos
- Fresas
- Chícharos

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.