



# CÓMO COMBATIR LA OBESIDAD EN EL TRABAJO

**LA OBESIDAD ES UN PROBLEMA QUE PUEDE PONER EN RIESGO TU SALUD Y PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO. CAMBIAR CIERTOS HÁBITOS, LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA Y DEDICAR UN PAR DE HORAS A LA SEMANA A ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA, TE AYUDARÁN A EVITAR ESTA ENFERMEDAD.**

La mayoría de las personas pasan gran parte del día en su trabajo. Por lo tanto llevar una alimentación equilibrada se vuelve clave a la hora de conservar un buen estado de salud y tener un rendimiento adecuado en la jornada laboral.

**RECUERDA:**  
Haz un cambio de mentalidad que no se aplique solamente a las horas de trabajo sino que a tu vida diaria.

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN ÚTILES DURANTE LA JORNADA LABORAL:



### EL DESAYUNO SÍ ES IMPORTANTE

Para que comiences bien el día y no te fatigues a media mañana, toma un desayuno rico en lácteos descremados, frutas, cereales integrales acompañados de algún líquido caliente. Usa endulzante, no azúcar.



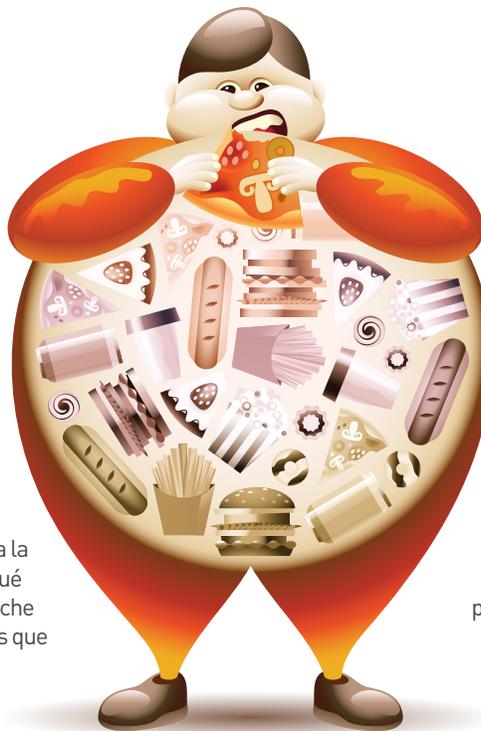
### SNACKS SALUDABLES

A media mañana y a media tarde, ingiere una colación que te ayude a llegar con menos hambre a la siguiente comida. Lo importante es saber elegir qué comer. Prefiere jaleas dietéticas, frutas, yogurt o leche descremada, barras de cereal y productos integrales que aporten pocas calorías.



### FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS

Aumenta las porciones de fruta diaria e inclúyelas en distintas preparaciones, lo importante es que consumas por lo menos tres raciones al día. Lo mismo ocurre con las verduras. Acompaña siempre tu almuerzo con ensaladas y prefiere las preparaciones en base a vegetales.



### PORCIONA LOS ALIMENTOS

El pan, las pastas, el arroz o la papa deben estar incluidos en el menú diario, pero en raciones pequeñas (media taza ó ¾ de ella). Cuando almuerces, rellena tu plato con verduras y acompáñalo en menor medida con carbohidratos.



### COME LENTO

Durante tu hora de colación, come pausadamente y disfruta de los alimentos que estás ingiriendo. Si comes apurado, comerás de más y en las horas posteriores sentirás pesadez y somnolencia que no te dejarán concentrarte.



### DEPORTE PARA EL CUERPO Y LA MENTE

Practica alguna actividad física durante la semana. Sal a trotar o a andar en bicicleta. Si caminas, hazlo como mínimo media hora al día y estarás haciendo la diferencia. No sólo será beneficioso para tu cuerpo, sino que también te ayudará a disminuir los niveles de estrés.



### DISMINUYE EL CONSUMO DE CAFÉ

La ingesta exagerada de café es algo habitual en las oficinas y generalmente va asociado a otros productos azucarados. Prueba tomar aguas de hierbas que calman la ansiedad o té verde que ayuda a la digestión.