Wellness – Eating Habits Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador descansando en su escritorio desordenado, rodeado de comida basura y envases de comida para llevar. Estos hábitos alimentarios, especialmente si se combinan con un estilo de vida sedentario, pueden provocar graves problemas de salud como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Una mala alimentación también afecta a los niveles de energía, concentración y productividad general en el lugar de trabajo.

Desarrollar hábitos alimentarios saludables es esencial para favorecer el bienestar a largo plazo. Hay que animar a los trabajadores a que consuman comidas equilibradas, beban agua y hagan pausas regulares para evitar picar sin sentido. Los empresarios pueden contribuir a ello promoviendo opciones saludables en las cafeterías y

organizando retos de bienestar. Un espacio limpio y organizado también puede reforzar unas rutinas más saludables. En definitiva, los pequeños cambios en la dieta y el entorno pueden tener un gran impacto en la salud personal y organizativa.