



La buena salud es fundamental para su propia seguridad personal, y una alimentación saludable debe ser un objetivo importante para que pueda mantener una vida larga.

Nuestros cuerpos funcionan como máquinas y solo son capaces de soportar tanto abuso. La comida es el equivalente de combustible para nuestro cuerpo. Si constantemente coloca combustible en mal estado en una máquina, se descompondrá. La dieta tiene un gran efecto en su salud en general. Se ha relacionado con muchos problemas de salud diferentes, incluidas muchas enfermedades y cáncer.

Los problemas de salud causados por malos hábitos alimenticios incluyen

enfermedad del corazón,
obesidad,
diabetes,
algunos tipos de cáncer.

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos y está estrechamente relacionada con la dieta. Una dieta adecuada reduce las posibilidades de enfermedades como el colesterol alto, la presión arterial alta y la obesidad, que son factores que determinan si una persona tiene una enfermedad cardíaca o no. Las enfermedades cardíacas y otras enfermedades

similares tienen un efecto importante en usted día tras día. Ya sea que se trate de la enfermedad real o de los medicamentos que necesita tomar para combatirla, no podrá sentirse 100% bien todos los días.

También hay problemas menores que causa una mala alimentación que pueden afectarlo a diario.

La fatiga y la falta de concentración a veces se pueden atribuir a una mala alimentación. Estar fatigado puede tener efectos importantes en el desempeño seguro de su trabajo. Cuando no te sientes al 100%, te estás poniendo en riesgo a ti mismo y a los que te rodean. Primero coma saludablemente para beneficiarse a usted mismo y a su familia, pero también piense en los efectos positivos que puede tener en su trabajo.

Consejos rápidos para una mejor dieta

Consulte a un médico o nutricionista antes de realizar cambios importantes en la dieta.

- **Tome más agua.** La mayoría de las personas no beben suficiente agua todos los días, pero es posible que ni siquiera se den cuenta.
- **Limite los alimentos** con azúcar procesada. Los refrescos, los caramelos, los dulces y otra comida chatarra están llenos de azúcar procesada. Estos alimentos pueden provocar obesidad y diabetes.
- **Consuma más fibra.** Se ha demostrado que la fibra ayuda a combatir algunos cánceres. También limita la cantidad de calorías que absorberá su cuerpo.
- **Elija alimentos integrales.** Los alimentos integrales contienen muchos nutrientes y, al igual que la fibra,

(continuado)

pueden ayudarlo a mantener evacuaciones intestinales regulares.

- **Tome un multivitamínico.** Las multivitaminas pueden ayudarlo a obtener vitaminas y nutrientes esenciales que quizás no obtenga en su dieta.

Dieta y el trabajo

Lo que elija comer puede tener un efecto importante en su salud y en cómo se siente. La forma en que se sienta en el trabajo tendrá un efecto importante en la posibilidad de trabajar de forma segura y en la elección de hacerlo. Es importante asegurarse de que las cosas que elija para comer y beber ayuden a mejorar su salud, no la perjudiquen.

Tómese un momento para reflexionar sobre su dieta y cómo podría afectar su trabajo diario.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/naked-truth/202003/how-curb-emotional-eating-during-the-covid-19-pandemic>

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/national-nutrition-month/index.html>