

Es muy importante e inteligente tener una buena alimentación. Si no cuidamos de nuestra salud, en algún momento nuestros cuerpos desarrollarán problemas. Sin una buena salud es posible que no podamos cumplir con nuestro trabajo diario. Por lo tanto alimentarse bien debe ser un objetivo importante para mantener la salud de su cuerpo y durante toda su vida.

Nuestros cuerpos funcionan como máquinas y la comida es igual al combustible para nuestros cuerpos. Si usted no está constantemente proporcionando un buen combustible a una máquina esta se puede averiar. Una mala alimentación tiene un gran efecto y ha sido relacionada con muchos problemas de la salud tanto como debilidad o como en otros casos pueden ser mortales.

Los problemas de salud causados por los malos hábitos alimenticios entre los cuales incluyen la enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, y algunos tipos de cáncer. La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en los Estados Unidos y está estrechamente relacionada con la mala alimentación. Una alimentación adecuada reduce las probabilidades de tener el colesterol alto, presión arterial alta y obesidad, que son factores determinantes en un problema cardiovascular.

Así mismo, con una mala alimentación pueden atraer problemas menores como la fatiga y la falta de enfoque. Estar fatigado puede afectar el desempeño de su trabajo. Cuando no te sientes al 100% te estás poniendo a ti mismo y a los demás en riesgo. Coma sano para beneficiarse a sí mismo y a su familia, pero también piense en los efectos positivos que puede tener en su trabajo.

Consejos rápidos para una dieta balanceada

Consulte a un médico o nutricionista antes de cualquier cambio importante en su dieta.

- Beba más agua. El agua sirve para muchos propósitos importantes en nuestros cuerpos. La mayoría de los estadounidenses no beben suficiente agua todos los días y no son conscientes de ello.
- Limite los alimentos con azúcar procesada. Las gaseosas, los dulces, los dulces y otros alimentos chatarra están llenos de azúcar procesada. Estos alimentos pueden conducir a la obesidad y la diabetes.
- Coma más fibra. La fibra ha demostrado ayudar a combatir algunos tipos de cáncer. También limita el número de calorías que su cuerpo absorberá.
- Elija alimentos integrales. Los alimentos integrales contienen muchos nutrientes y al igual que la fibra, puede ayudarte a mantener las deposiciones regulares.
- Tome un multivitamínico. Las vitaminas pueden ayudarte a obtener nutrientes esenciales que es posible que no estés recibiendo en tu alimentación diaria.

Si no te sientes bien no vas a poder trabajar lo mejor que puedas. Así se trate de problemas de salud o falta de energía, su alimentación juega un papel importante en la seguridad en el trabajo. Si no está enfocado o si usted no tiene la energía necesaria para asegurarse de que la tarea se está realizando de forma segura, usted se está poniendo a sí mismo y a otros en riesgo. Tómese un momento para reflexionar sobre su alimentación y cómo le afecta en su trabajo.

<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>