Diet – Picture This – Spanish

¿Qué hay de malo en esta foto? Hay un oficinista comiendo pizza mientras trabaja en su ordenador, esto no es un alimento saludable y no debería comer mientras trabaja. Para muchos de nosotros la oficina se ha convertido en nuestro comedor, y al menos un tercio de nuestras calorías diarias se consumen mientras trabajamos. El problema es que la mayor parte no es lo que los nutricionistas describirían como una comida sana y equilibrada.

Según un estudio, si uno tiende a guardar las guardias de los alimentos poco saludables en el lugar de trabajo, puede tener un mayor riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares, en comparación con los que comen alimentos saludables.

Los empleados que compraban los alimentos menos saludables en la cafetería tenían más probabilidades de llevar una dieta poco saludable fuera del trabajo, tener sobrepeso y/o ser obesos, en comparación con los empleados que hacían elecciones más saludables.

El profesor Carl Cederström, coautor del libro de 2014 El síndrome del bienestar, sostiene que los programas de bienestar y alimentación saludable en el lugar de trabajo pueden difuminar la línea que separa la vida y el trabajo.