

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## DEL PLATO AL PLANETA

¿Alguna vez te has detenido a reflexionar sobre el viaje de tu comida desde el refrigerador hasta el tenedor? No está solo si la respuesta es "rara vez".

Pero esta es la realidad: nuestras comidas diarias a menudo vienen acompañadas de desperdicio: exceso de pertrechos, por así decirlo. Desde sobras que se pasan por alto hasta productos que se echan a perder prematuramente, el camino de la despensa al plato está plagado de oportunidades para que los alimentos desaparezcan prematuramente. ¡Pero no temas! Ofrecemos algunas estrategias sabrosas para frenar el desperdicio de alimentos y saborear hasta el último bocado.



## COMIDA PARA EL PENSAMIENTO

Según **Feeding America**, cada año se desperdician 119 mil millones de libras de alimentos en los Estados Unidos. Eso equivale a 130 mil millones de comidas y más de 408 mil millones de dólares en alimentos tirados a la basura. Imagínate a cuántas personas podría alimentar esa cantidad de comida. **Concern USA** dice que el mundo produce suficientes alimentos para alimentar a sus 8 mil millones de habitantes, pero 828 millones de personas pasan hambre todos los días.

POR PEYTON MAYBERRY, LAT, ATC

VOLUMEN 10 | NUMERO 15

## CONSEJOS PARA COMBATIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

**1. Haz un inventario:** ¿Cuántas veces hemos ido a la tienda y nos hemos dado cuenta de que no tenemos idea de lo que hay en nuestro refrigerador o despensa? Haz una lista clara de qué alimentos necesitamos comprar. ¡Evita comprar demasiada comida, duplicar productos, nos mantiene más organizados y también ahorraremos en su factura de comestibles!

**2. Cree un plan de alimentación:** Tener una lista de comidas e ingredientes para cada comida puede ayudar con las compras, lo que en última instancia significa menos tiempo en el supermercado local. Para que esto tenga aún más impacto, haga un calendario alimentario. (¡Más sobre este tema la próxima semana.

**3. Guarde y coma las sobras:** En lugar de colocar las sobras en el refrigerador y olvidarse de ellas, ¡convierta en prioridad comer esa increíble comida al día siguiente!

No se comprometa con todos estos a la vez. Pruebe uno o dos y vea lo fácil que puede ser ayudar a reducir el desperdicio de alimentos. Construya nuestro mundo hacia un futuro más libre de residuos. ➤

¡LEE MÁS CONSEJOS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

