

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 16 | ARCHIVO



## ¿CENA? ¿OTRA VEZ? PARECE EXCESIVO...



¡**Mantengamos** hábitos saludables **juntos!** No sólo hábitos saludables para nuestros cuerpos, también hábitos saludables para la tierra. Un hábito saludable que hay que tener en cuenta es la planificación de las comidas. La planificación y preparación de comidas puede verse diferente para cada persona.

POR CASEE  
YARBOROUGH,  
LAT, ATC



### ¿POR QUÉ PLANIFICAR COMIDAS Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS?

Para planificar comidas, dedica unos minutos a pensar en qué comer durante un cierto período de tiempo en el futuro, normalmente la próxima semana. La planificación de comidas va de la mano con la preparación de comidas. Cuando planificas las comidas con tiempo, también te beneficias de prepararlas con antelación. También te beneficias de tu plan si consiste en alimentos que realmente disfrutas, aunque sea comer fuera (pero también puedes premiarte con una cena en un restaurante si te has mantenido bien con tu plan de alimentación y puedes disfrutar de un capricho ocasional si lo deseas). Como atleta industrial, necesita cantidad y calidad de alimentos para mantener su activo día de trabajo, por lo que la planificación de las comidas puede **garantizar que alimenta su cuerpo adecuadamente.**

### BENEFICIOS

Permítanos darle algunas razones para que, al menos, pruebe a planificar sus comidas. Empecemos con algunos *beneficios para la salud*:

**La planificación de comidas minimiza las elecciones poco saludables:**

- Evita antojos e impulsos poco saludables sobre la comida.
- Consume menos, procesa decisiones de alimentos y frías.
- Reducir la sobrealimentación con raciones más realistas.

**La planificación de comidas reduce el estrés financiero:**

- Presupuesto los costes de la comida con anticipación.
- Las comidas en el supermercado pueden ser más baratas que en el restaurante.

¿Qué hay de los beneficios ambientales? ¡También los tenemos!

**Reduce el consumo de gas y energía:**

- Reduce los gastos comprando comida una vez a la semana
- Gastar menos en gasolina para recoger comida en restaurantes o pedir que se la lleven a casa.
- Cocinar en casa usa menos energía que los restaurantes.

**Evita el desperdicio de alimentos:**

- Prepara porciones realistas, a diferencia de los restaurantes, y consume sobrantes durante otras comidas.
- Solo compra alimentos frescos, así que la comida no se desperdicia y no se tira.

**Evite la basura innecesaria:**

- Almacene y transporte los alimentos en contenedores reutilizables en lugar de los contenedores y utensilios de un solo uso que utilizan los restaurantes.

### PLAN DE ALIMENTACIÓN

Si esta es tu primera vez con esto, **comienza pequeño.** Al principio de tu semana laboral, piensa en una comida que puedas preparar. Dependiendo del trabajo y de tu horario de comidas, esta comida puede ser el desayuno, la comida o la cena. Si no has cocinado esta comida antes, busca una receta fácil como guía.



*Cocina algunas raciones de más y guárdalas como restos para comer en otras comidas. ¡Has planeado varias comidas por el esfuerzo de una!*

Haz un inventario en tu refrigerador y despensa. Haga una lista de ingredientes para comprar en la tienda según su suministro actual. Haga un viaje a la tienda, para comprar los ingredientes que necesita para su plan de comidas junto con cualquier otra necesidad semanal.

**Metas:**

- Evita comprar alimentos extras que se desperdiciaron.
- Utiliza alimentos que ya tengas en casa, y
- Evita hacer múltiples viajes a la tienda de comestibles.

A medida que te sientas cómodo con la planificación de comidas y la preparación de un par de comidas, ve poco a poco haciendo más. Planifica todas las comidas para el almuerzo y la cena o todas las comidas de la semana. Si comenzar a planificar y preparar comidas te resulta intimidante, ¡existen **aplicaciones que te ayudarán!**

**Casee Yarborough, LAT, ATC** || Casee es una Entrenadora Atlética Certificada con un título de la Universidad Palm Beach Atlantic. Nativa de Florida, trabajó como entrenadora atlética en una escuela secundaria durante dos años antes de pasar al entorno industrial. Fuera del trabajo, disfruta del fitness, los deportes y viajar.



**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.