

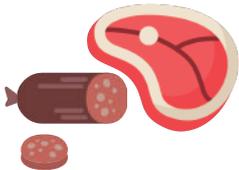
¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE SALUD LABORAL Y ALIMENTACIÓN?

LA IMPORTANCIA DE ESCOGER ALIMENTOS DE CALIDAD

HÁBITOS ALIMENTARIOS **MENOS SALUDABLES** Y LAS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD



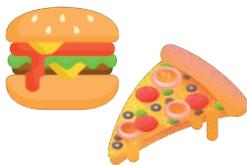
Tomar alimentos ricos en azúcares añadidos, ya que se relacionan con la obesidad y la diabetes.



Escoger carnes rojas o procesadas por su contenido en grasas saturadas y sal.



Excederse del consume de sal visible e incluida en los alimentos envasados por su relación con la hipertensión.



Abusar de la comida ultraprocesada por su contenido en azúcares, harinas refinadas, grasas y sal.



Priorizar el consumo de refrescos zero frente al consumo de agua por su alto contenido en edulcorantes.