

Eventos y Reuniones Saludables

Ejemplo de una política establecida

Para uso de cualquier organización que quiera adoptar un ambiente que promueve **comer de manera saludable** cuando se sirven comidas o bebidas y que promueve una **vida activa** por medio de la integración de actividad física en los eventos cuando es posible.

Se considera que:

_____ (nombre de la organización) está preocupada por la salud de sus miembros/empleados;

Se considera que:

Las personas están interesadas en comer de manera saludable y en moverse más;

Se considera que:

Las enfermedades del corazón, el cáncer y los derrames cerebrales — las 3 causas principales de muerte en el Condado de Anne Arundel — son en gran parte afectadas por lo que comemos y lo activos que somos;

Se considera que:

Muchos beneficios de salud, tales como la prevención o el retraso del comienzo de varias enfermedades crónicas pueden ser atribuidos a comer alimentos como frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa, y a un aumento en la actividad física;

Por consiguiente:

Efectivo en _____ (fecha), es la política de _____ (nombre de la organización) que todas las actividades y eventos patrocinados o apoyados por esta organización (por ejemplo, comidas comunitarias, eventos con servicio de comida, eventos patrocinados por la comunidad, celebraciones) siempre van a incluir oportunidades para servir comidas y bebidas saludables y actividad física al:

- Ofrecer agua como una opción de bebida y omitir bebidas endulzadas con azúcar
- Servir opciones de comidas bajas en grasa, bajas en calorías, bajas en sodio y/o opciones de comidas bajas en azúcar
- Servir frutas y/o verduras
- Servir leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa
- Servir alimentos preparados con granos integrales
- Identificar restaurantes/servicios de comida que ofrecen opciones saludables y/o locales
- Asegurar la seguridad de los alimentos
- Ofrecer opciones saludables en los servicios de máquinas expendedoras
- Incluir oportunidades para hacer actividad física durante los descansos en reuniones, conferencias y eventos
- Hacer que los líderes de la organización sirvan como modelos en cuanto a escoger opciones saludables de comidas y a promover estilos de vida saludables, alentando así la política de comida saludable y actividad física

Nombre: _____ Título: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Nombre de la organización: _____



Financiación parcial para este proyecto fue proporcionada por el Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland y el proyecto es apoyado por la Subvención de Bloque para la Prevención de la Salud y los Servicios de Salud (3B01DP009025) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos. El contenido del proyecto es responsabilidad única de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland o de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.