

# Salud integral del trabajador

## NUTRICIÓN

¿Qué hace la **alimentación** para ti?

Mantiene el funcionamiento del cerebro sin complicaciones

Protege contra la enfermedad Alzheimer y demencia. Los adultos de 40 a 59 años obesos tienen el doble riesgo a desarrollar Alzheimer.

Puede disminuir la ansiedad y depresión, reduce la percepción de estrés, y mejora el pronóstico mental

Apoya la salud de encillas y dientes

Mejora la habilidad de luchar contra enfermedades y la recuperación más pronto; estimula el sistema inmunológico

Reduce el riesgo de derrame y ataques cardíacos

Apoya el sueño y mejora los niveles de energía

Evita el daño del interior de las venas a causa de las comidas grasosas

Ayuda a mantener un peso saludable: la obesidad está vinculada a 13 tipos de cáncer que juntos crean el 40% de todos los tipos de cáncer diagnosticados en los EE.UU.

Apoya las buenas microfloras en la barriga, la cual absorbe mejor los nutrientes y bloquea los químicos y bacteria dañinos.

Protege la piel contra vejez prematura

Reducción de sal mejora la presión sanguínea, ayuda con la pérdida de peso, y baja el colesterol

Reduce el riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas: alta presión sanguínea, enfermedad coronaria, diabetes de tipo 2

Reduce inflamación lo cual puede reducir el dolor de coyunturas

**75%** del sodio que consumimos

proviene de las comidas **empacadas**

Fuente de información:  
CDC  
NCBI - PMC  
NCBI - PubMed

Total Worker Health® es una marca registrada del departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés). La participación de SAIF no significa promoción por HHS, por los Centros para el control y prevención de enfermedades, ni por el Instituto nacional para la salud y seguridad ocupacional.