

Eventos y Reuniones Saludables

Lista de verificación

Esta lista de verificación es útil para que cualquier organización proporcione un **Evento con un Ambiente Saludable** que promueva comer de manera saludable cuando se sirven comidas o bebidas y que promueva una **vida activa** por medio de la integración de actividad física en los eventos cuando sea posible.

Comamos de manera saludable

- Asegúrese si las comidas y bebidas son necesarias en su evento. Use incentivos que no sean comida para motivar la asistencia. Considere reemplazar el descanso que incluye bocadillos con un descanso que incluye actividad física.
- Si está sirviendo una comida o un bocadillo, incluya por lo menos tres de los cinco grupos principales de alimentos (granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas) en la comida y por lo menos dos de los cinco en el bocadillo. Enfóquese en las frutas y verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, y carnes con poca grasa y opciones de proteínas que no incluyen carne.
 - Asegure que la mayoría de la comida es baja en grasa, baja en calorías, baja en sodio y/o baja en azúcar.
 - Presente las comidas en porciones de tamaño más pequeño.
 - Proporcione condimentos aparte, como aderezos de ensaladas, condimentos para sándwiches o salsas.
 - Considere incluir la información a la par de la comida que está siendo servida con datos como el tamaño de la porción y la cantidad de calorías.
- Ofrezca agua y bebidas saludables (jugos de 100% fruta o jugos de verduras, leche baja en grasa).
 - Evite servir bebidas gaseosas y bebidas de jugos azucarados.
 - Sirva té y también café.
- Mantenga la seguridad de la comida que se va a consumir.
 - Lávese las manos antes de servir la comida.
 - Mantenga caliente la comida caliente, y mantenga fría la comida fría.
 - No deje las comidas a temperatura ambiente por más de dos horas.

Ejemplos para desayunos: frutas frescas, yogur bajo en grasa, cereales de granos integrales sin azúcar o tostadas de pan de granos integrales

Ejemplos para almuerzos: ensaladas con aderezos bajos en grasa servidos aparte, sopas que tienen una base de caldo vegetariano, opciones de carne de 4 onzas servidas con por lo menos 2 verduras, panes y panecillos de granos integrales, papas horneadas con cubiertas bajas en calorías o cubiertas de verduras servidas aparte

Ejemplos de bocadillos: verduras crudas con aderezos bajos en grasa, muffins de granos integrales partidos a la mitad o mezclas de frutas secas y nueces

Ejemplos de postres: ensalada de frutas dulces sin azúcar agregado o frutas enteras. Si está sirviendo cosas dulces, use tamaños más pequeños, como chocolates individuales, en lugar de pasteles o galletas grandes.

Establezca un ambiente saludable — No se quede simplemente sentado ahí

Los descansos durante los eventos son una excelente manera para que las personas incluyan actividad física en su día. La actividad física durante los descansos en una reunión mantiene la concentración y atención de los participantes. Recuerde tomar en cuenta la seguridad y diviértase.

- Programe por lo menos un descanso de cinco minutos cada hora para estirarse.
 - Estiramientos sencillos y poses de yoga
 - Ejercicios de silla como elevar las piernas y girar la espalda
 - Círculos con los brazos

Nombre de la organización: _____ Título del evento: _____

Fecha: _____ Nombre del coordinador del evento: _____

Firma del coordinador del evento: _____



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.