

partners

PARA LLEVAR

Obstáculos y alternativas Saludables en el Condado de Douglas

Live Well Omaha: Douglas County Putting Prevention to Work es un esfuerzo de toda la comunidad para reducir y eliminar los obstáculos para vivir saludable. Estamos comprometidos a crear un ambiente físico y cultural que permita a todos los residentes de Omaha y del Condado de Douglas a tomar decisiones saludables, en cualquier momento y en cualquier lugar.

“Debemos de intentar mejorar los ambientes en los que nosotros vivimos, aprendemos, trabajamos, y jugamos para asegurar de que la elección saludable sea una elección fácil para los residentes del Condado de Douglas.”

— Kerri Peterson, Director Ejecutivo, Live Well Omaha

ALIMENTE A SU CUERPO:

Una alimentación saludable

BEBIDAS

Ofrezca primero agua, leche descremada o leche del 1%, y 100% jugos. Ofrezca por último (o ni las ofrezca) bebidas azucaradas.

Opciones saludables

Incluir cuando menos una opción saludable donde quiera que los alimentos son ofrecidos — donde fuera, en la cafetería, en los eventos, y durante las juntas o en las celebraciones.

Para la llevar a la carrera

Elija cuando menos el 50% de las opciones saludables en las máquinas de expendio.

FERIAS LOCALES:

Apoyar la agricultura local.

Productos frescos de la granja

Incorporar productos en la cafetería o cuando se ofrezcan otros servicios de alimentos a través de un programa institucional de granja.

Traiga el Mercado a usted

Auspicie un Mercado de granjeros o un puesto móvil en su localidad.

Amigo de un granjero

Comprar una acción o membresía compartida de la cosecha Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA por sus siglas en inglés). Ésta se ha convertido en una forma popular para que los consumidores compren directamente del granjero alimentos locales y de temporada.

CONOCER EL CAMINO:

Apoyar las opciones de transportación

Apoyar alternativas

Alentar a los empleados que caminen, monten bicicleta, o que tomen transportación pública en viajes cortos para reuniones/juntas de trabajo.

Compartir bicicletas

Tener bicicletas disponibles para prestar a los empleados para que vayan a reuniones o para que las usen a su hora del lonche.

Un lugar para estacionar éstas

Instalar un lugar para estacionar bicicletas a manera de ofrecer opciones de transportación a ambos, personal y visitantes.

Tomé el autobús

Reembolsar la tarifa del autobús así como el millaje.

CUERPOS EN MOVIMIENTO:

Crear horarios y lugares para mantenerse activo(a).

Intente no usar el elevador

Anime a los empleados a usar las escaleras en lugar del elevador.

Rebajas en las membresías

Provea descuentos en las membresías de centros de ejercicios o parques y áreas recreacionales para ayudar a mantener a los empleados activos y saludables, si la facilidad no cuenta con un gimnasio propio.

Compartir sus facilidades

Compartir las facilidades de actividad física con otras organizaciones o el vecindario.

Reuniones de trabajo en movimiento

Sostener pequeñas reuniones de trabajo mientras usted está caminando.

Tome un descanso que implique una actividad

Ayude a re-energizarse a empleados con pequeños descansos que incluyan alguna actividad física.

Los ejercicios se hacen aquí

Proporcionar habitaciones y equipo de ejercicio en el mismo lugar y/o duchas y lockers para que los empleados los usen antes y después o durante los ratos de descansos.

REGLAS A LA CARTA

- Apoyar la lactancia materna
- Reducir el tiempo que se pasa en la televisión
- Etiquetas Nutricionales/con contenido nutricional
- Publicidad indirecta/colocación de productos
- Evaluación del índice de masa corporal/y seguimiento
- Anuncios/señalización

Para más información en hacer la elección saludable la elección fácil, visite el sitio de la red al: www.livewellomaha.org

