

Manténgase saludable en la carretera

Buena salud “para llevar”



PREPARE



- Conozca su recorrido:
 - Localice paradas de descanso en el camino
 - Localice restaurantes de parada de camiones que ofrezcan opciones más saludables
 - Muchas de las mejores paradas de camiones tienen delis y tiendas para conductores de camiones con bocadillos saludables y agua

DATOS

- Más del 66% de los conductores de camiones son obesos, en comparación con el promedio nacional del 33%
- El porcentaje de conductores de camiones con diabetes es el doble respecto de la población general

PLANIFIQUE



- Un desayuno equilibrado cada día
- Manténgase hidratado: lleve abundante agua embotellada
- Haga paradas frecuentes para caminar y estirar

LLEVE



- Fruta fresca y enlatada, sin azúcar agregada
- Cereales y panes integrales
- Vegetales frescos
- Productos lácteos de bajo contenido en grasas
- Alimentos ricos en proteínas: pollo, pavo, salmón y atún
- Bocadillos saludables en porciones individuales
 - Nueces
 - Galletas con mantequilla de maní o queso
 - Yogur con bajo contenido en grasas

Fuente: Resultados del estudio sobre la Salud de los Conductores de Camiones de Larga Distancia, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 3 de marzo de 2015

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en nsc.org.



Proud Member